

MÁSTER UNIVERSITARIO EN FORMACIÓN DEL PROFESORADO DE SECUNDARIA,  
BACHILLERATO, CICLOS, ESCUELAS DE IDIOMAS Y ENSEÑANZAS DEPORTIVAS

# **APRENDIZAJE COOPERATIVO PARA TRABAJAR LA CONDICIÓN FÍSICA Y LA ALIMENTACIÓN, 1.º ESO**

Presentado por:  
**Alfredo Soda Garijo**

Dirigido por:  
**Esther Blasco Herraiz**

CURSO ACADÉMICO 23-24

## **AGRADECIMIENTOS**

En primer lugar, quiero agradecer a mis padres y a mi hermano, por su compañía diaria y por estar siempre a mi lado en cada paso del camino. Gracias por vuestro apoyo incondicional, por motivarme y ayudarme día a día a estar más cerca de mi objetivo de ser profesor de Educación Física.

Asimismo, quiero expresar mi gratitud a mi tutora, Esther Blasco Herraiz, por su constante disposición y profesionalidad, resolviendo cada una de mis dudas y guiándome con paciencia y dedicación a lo largo de este proceso.

Por último, agradezco a mi tutor de centro, Antonio Ponce López, por acogerme en el IES Número 1 de Requena y transmitirme con generosidad sus conocimientos y experiencia sobre la labor docente.

## RESUMEN

El presente Trabajo de Fin de Máster tiene como objetivo diseñar una situación de aprendizaje interdisciplinar basada en el Aprendizaje Cooperativo (AC) para fomentar hábitos de alimentación saludable y mejorar la condición física en el alumnado de 1.º de ESO. Asimismo, busca profundizar en el conocimiento y aplicación del AC como metodología activa en Educación Física, promoviendo la cohesión grupal y el aprendizaje significativo. La propuesta didáctica se desarrolla en el IES Número 1 de Requena y consta de ocho sesiones en las que se integran estrategias cooperativas para consolidar hábitos saludables en el alumnado. La metodología empleada se fundamenta en estudios recientes y en la normativa educativa vigente, planteando una evaluación formativa y continua mediante autoevaluación, coevaluación y heteroevaluación. Dado que la implementación de la situación de aprendizaje no ha sido posible, este trabajo se centra en su diseño y fundamentación teórica. Se concluye que los objetivos planteados han sido alcanzados en lo relativo a la elaboración de una propuesta didáctica innovadora y al análisis del AC como estrategia pedagógica. No obstante, su aplicación en el aula sigue siendo un aspecto pendiente de estudio, por lo que futuras investigaciones deberían enfocarse en evaluar su efectividad en la adquisición de hábitos saludables y en la mejora de la condición física del alumnado.

*Palabras Clave:* Aprendizaje Cooperativo, condición física, alimentación saludable, secundaria, Educación Física.

## **ABSTRACT**

This Master's Thesis aims to design an interdisciplinary learning situation based on Cooperative Learning (CL) to promote healthy eating habits and improve physical condition in first-year secondary education students. It also seeks to deepen the knowledge and application of CL as an active methodology in Physical Education, promoting group cohesion and meaningful learning. The didactic proposal is developed at IES Número 1 in Requena and consists of eight sessions that integrate cooperative strategies to consolidate healthy habits among students. The methodology used is based on recent studies and current educational regulations, proposing a formative and continuous assessment through self-assessment, peer assessment, and hetero-assessment. Since the implementation of the learning situation has not been possible, this work focuses on its design and theoretical foundation. It is concluded that the objectives have been achieved in terms of the development of an innovative didactic proposal and the analysis of CL as a pedagogical strategy. However, its application in the classroom remains an aspect pending study, so future research should focus on evaluating its effectiveness in acquiring healthy habits and improving students' physical condition.

*Keywords:* Cooperative Learning, physical condition, healthy eating, secondary education, Physical Education.

# ÍNDICE

I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. OBJETIVOS .....	4
2.1. Objetivos Generales:.....	5
2.2. Objetivos Específicos: .....	5
III. MARCO TEÓRICO.....	6
3.1. Recorrido Histórico.....	7
3.2. Aplicación Incorrecta e Insuficiente del AC en Educación Física.....	8
3.3. El AC y sus Beneficios.....	9
3.3.1. Definición del AC y Cómo Evaluar esta Metodología .....	9
3.3.2 Beneficios del AC .....	10
3.3.3 Elementos Esenciales del AC .....	12
3.3.4. Ciclo del AC .....	13
3.4. Diferencia entre AC y Aprendizaje Grupal Tradicional .....	19
3.5. Beneficios del Trabajo de Condición Física y Buena Alimentación en Menores, además de la Vinculación de la S.A con los ODS.....	20
IV. MÉTODOLOGÍA.....	23
V. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LA PROGRAMACIÓN .....	26
5.1. Marco Normativo Estatal y Autonómico de Referencia.....	27
5.2. Contextualización del Centro Educativo.....	28
5.2.1. Origen, Localización, Relación con otros Centros e Instalaciones.....	28
5.2.2. Procedencia y Características del Alumnado, Estudios que se Imparten, Equipo Docente e Intenciones Educativas.....	31
5.3. Presentación de la Programación Didáctica del Centro.....	33
5.3.1. Secuencia de los Saberes Básicos y Temporalización por Trimestres .....	33

5.3.2. Competencias y Evaluación.....	35
5.3.3. Metodología Utilizada, Utilización de las TIC y Atención a la Diversidad.....	38
5.3.4. Actividades Complementarias y Extraescolares, Participación en Proyectos (ABP, APS) y Programas Interdisciplinarios.....	39
5.4. Análisis Crítico de la Programación y Propuestas de Mejora .....	40
VI. SITUACIONES DE APRENDIZAJE .....	43
6.1. Situación de Aprendizaje.....	44
6.2. Sesiones de la Situación de Aprendizaje.....	52
VII. CONCLUSIONES.....	76
VIII. LIMITACIONES Y POSIBILIDADES DE PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN EDUCATIVA.....	79
IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	81
ANEXOS.....	91
ANEXO I. Ficha sesión 6.....	92
ANEXO II. Cuestionario inicial/final de la S.A.....	93
ANEXO III. Rúbrica de autoevaluación y heteroevaluación del calentamiento general .....	94
ANEXO IV. Rúbrica de autoevaluación de la ZAS .....	95
ANEXO V. Rúbrica de coevaluación y heteroevaluación del almuerzo saludable.....	96
ANEXO. VI. Lista de control diaria .....	97
ANEXO VII. Carné saludable.....	98
ANEXO VIII. Escala estimativa de la sesión 5.....	99
ANEXO IX. Rúbrica y diana de coevaluación y autoevaluación de la sesión 7.....	100
ANEXO X. Registro anecdótico.....	102

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Aprendizaje cooperativo y aprendizaje tradicional en grupo .....	20
Tabla 2 Marco normativo estatal y autonómico de la C.V.....	27
Tabla 3 Saberes básicos en 1.º de ESO .....	33
Tabla 4 Competencias clave en 1.º de ESO .....	35
Tabla 5 Competencias específicas en 1.º de ESO.....	36
Tabla 6 Actividades complementarias y extraescolares.....	40
Tabla 7 Análisis crítico de la programación.....	41

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Ubicación del instituto en Pl. Juan Grandia, 1-46340 Requena .....	29
---	----

# I. INTRODUCCIÓN

## 1. INTRODUCCIÓN

La situación actual relacionada con la actividad física y la alimentación saludable entre los menores resulta alarmante. El estudio de 2024 de la Fundación MAPFRE, de Rodríguez et al. (2024), ha expuesto que solo el 49% de los chicos y el 23.3% de las chicas en Secundaria alcanzan los niveles de actividad física que recomienda la OMS, es decir, realizar al menos una media de 60 minutos de actividad física aeróbica moderada al día. En cuanto a la alimentación, en las últimas décadas se ha disparado el consumo en exceso de alimentos ultraprocesados (Afanador Cruz et al., 2021). El estudio PASOS 2022, de Gómez et al. (2022), obtuvo que el 12.1% de los adolescentes españoles de 8 a 16 años posee una baja adherencia a la dieta mediterránea; el 51.3% posee un nivel medio y solo el 36.7% un nivel alto. Esta situación se agrava con el hecho de que el alumnado únicamente cuenta con dos sesiones de Educación Física semanales, lo cual es insuficiente para cumplir los requisitos mínimos de la OMS y fomentar hábitos saludables (Hellin et al., 2019).

En este contexto, la Ley 39/2022, de 30 de diciembre, del Deporte, establece que el profesorado de Educación Física debe asumir un papel de educador físico-deportivo, fomentando hábitos saludables desde las primeras etapas de la Educación Secundaria (Ortega et al., 2014). Los institutos, como espacios inclusivos y accesibles, son idóneos para inculcar conocimientos y valores que favorezcan estilos de vida activos y saludables, independientemente de las características individuales del alumnado.

Respecto a la elección del Aprendizaje Cooperativo (AC) como metodología, investigaciones recientes señalan que, en muchas ocasiones, este se aplica únicamente con el objetivo de incrementar la cohesión grupal o fomentar el trabajo en equipo, quedándose así en la superficie de lo que verdaderamente este modelo pedagógico puede aportar (Martín y Jiménez, 2021). Por ello, en este TFM se propone implementar el AC

buscando maximizar sus beneficios en el alumnado de 1.º de Educación Secundaria Obligatoria (ESO). Además, la LOMLOE refuerza la elección de esta metodología, debido a que menciona en los principios pedagógicos la necesidad de utilizar métodos que tengan en cuenta los diferentes ritmos de aprendizaje, favorezcan la capacidad de autoaprendizaje y promuevan el trabajo en equipo (LOMLOE, 2022). También en sus objetivos subraya la importancia de practicar la cooperación y desarrollar hábitos de trabajo en equipo. Asimismo, el Decreto Autonómico 107 de la Comunidad Valenciana menciona el AC en el apartado de situaciones de aprendizaje, resaltando su importancia como metodología. Además, la necesidad de emplear esta metodología se respalda también en las competencias, tanto clave como específicas, y en los criterios de evaluación.

Por otro lado, además de los aspectos mencionados anteriormente, las características del alumnado de 1.º de ESO del IES Número 1 también han sido tenidas en cuenta a la hora de escoger tanto la situación de aprendizaje (S.A), de condición física y alimentación, como el uso del AC. Durante las prácticas, además de una falta de cohesión grupal y el uso de metodologías tradicionales, se ha observado un ambiente generalizado de rechazo hacia aquellas sesiones que implican una mayor carga física. De hecho, muchos ni siquiera practican ejercicio físico fuera de la escuela, especialmente las chicas. A lo anterior se suma que gran parte del alumnado trae almuerzos no saludables.

Destacar también que la elección de esta S.A permite tratar el ODS 3 (salud y bienestar) y el ODS 10 (reducción de las desigualdades). En cuanto a los retos del S.XXI, con la S.A escogida se busca facilitar la consecución de estos, ya que el alumnado debe comprender la importancia del consumo responsable, desarrollar estilos de vida saludable, y, además, a través del AC, resolver conflictos, evitar la exclusión, hacer frente a la incertidumbre, valorar la diversidad y aprender a cooperar. Asimismo, mediante el AC desarrollan la empatía y habilidades prácticas.

## **II. OBJETIVOS**

## 2. OBJETIVOS

Con el propósito de abordar los retos educativos planteados en este Trabajo de Fin de Máster (TFM), se establecen los siguientes objetivos generales y específicos:

### 2.1. Objetivos Generales:

**OG1.-** Diseñar una situación de aprendizaje interdisciplinar basada en el AC para la mejora de la condición física y el fomento de hábitos de alimentación saludable en el alumnado de 1.º de ESO.

**OG2.-** Profundizar en el conocimiento y aplicación del AC como metodología activa para promover la cohesión grupal y el aprendizaje significativo en Educación Física.

### 2.2. Objetivos Específicos:

En base al OG1, se plantean:

**OE1.-** Elaborar una S.A que incorpore estrategias de AC orientadas a trabajar la condición física del alumnado en el marco de la Educación Física.

**OE2.-** Diseñar actividades prácticas que conecten la Educación Física con la alimentación saludable, fomentando la reflexión crítica del alumnado sobre la importancia de mantener hábitos de vida saludables.

En relación con el OG2, se abordan:

**OE3.-** Identificar los beneficios específicos del AC en el contexto de la Educación Física, con un enfoque particular en la mejora de las relaciones sociales, la interdependencia positiva y la cohesión grupal.

**OE4.-** Lograr una propuesta de S.A, basada en el AC, que facilite un aprendizaje significativo que trascienda más allá del ámbito escolar y que sean capaces de aplicar en su día a día.

## **III. MARCO TEÓRICO**

### 3. MARCO TEÓRICO

Una vez expuesta en la introducción la crítica situación actual en menores, en cuanto a práctica de actividad física y alimentación saludable se refiere, y tras justificar la elección del uso del AC para mejorar las conductas observadas en el instituto IES Número 1, se expone la siguiente información para profundizar en esta metodología: en primer lugar, se realiza un recorrido histórico, posteriormente se muestra su incorrecta aplicación, después se define y explican los beneficios, elementos y fases de este. Finalmente, se hace una diferenciación entre el AC y el Aprendizaje Grupal.

#### 3.1. Recorrido Histórico

Para comenzar, ya en el siglo XIX autores como Saint-Simón, Roberto Owen, Carlos Fourier o Charles Gide reflexionaron sobre los beneficios generales de la cooperación y colaboración, sentando las bases para futuras reflexiones sobre el aprendizaje entre iguales (Slavin y Johnson, 1999). A finales del siglo XIX, John Dewey y Francis Parker, basándose en la información y prácticas disponibles de la época, comenzaron a aplicar las bases del AC en las escuelas americanas. En el siglo XX, el AC empezó a consolidarse y difundirse en Estados Unidos como una alternativa a las metodologías individualistas y como respuesta a la creciente diversidad cultural presente en las aulas. Posteriormente, este modelo pedagógico evolucionó y comenzó a expandirse también por los países europeos, adaptándose a sus contextos educativos específicos (Silva, 2005; Slavin y Johnson, 1999).

El AC empezó a desarrollarse de manera formal en Europa en la década de 1980. Entre 1997 y 2013, se dio una etapa inicial en la que el AC ganó popularidad. De 2014 a 2018, experimentó un crecimiento significativo en el ámbito de la Educación Física, impulsado por el auge de las nuevas tecnologías, que facilitaron tanto el interés como la investigación de esta metodología. Finalmente, entre 2019 y 2023, se observó un

crecimiento acelerado (Zhou et al., 2023). Sin embargo, a pesar de que cada vez hay más, las propuestas para implantar el AC en Educación Física son todavía escasas (Martín y Jiménez, 2021). Tradicionalmente, los centros escolares se han centrado en actividades de competición e individuales, poniendo énfasis en el rendimiento sin preguntarse cuál era el aprendizaje que estaba produciéndose en el alumnado (Bores-García et al., 2021). Ante este problema, en las últimas décadas la pedagogía de la Educación Física ha evolucionado considerablemente, dejando de lado los enfoques tradicionales para centrarse en aquellos orientados en poner al estudiante en el centro del proceso de enseñanza-aprendizaje (Casey, 2014; Rivera-Pérez et al., 2021).

Pérez-Pueyo et al. (2021) defienden hoy en día una Educación Física en la que el alumnado debe trabajar de forma unida para conseguir tanto objetivos individuales como comunes, donde el hecho de ganar o perder queda en un segundo plano y se les otorga la misma importancia a las relaciones humanas que a la actividad motriz.

Por último, mencionar que en base a los estudios específicos de Educación física de Ruiz Omeñaca (2017), Pérez-Pueyo et al. (2021) y Garví Medrano et al. (2022), tal y como se comentó anteriormente, se puede establecer que el AC se encuentra en auge y, además, posee gran eficacia de cara a obtener objetivos físicos, cognitivos, sociales y afectivos, ya que en el AC el alumnado participa activamente en su propio proceso de enseñanza-aprendizaje.

### **3.2. Aplicación Incorrecta e Insuficiente del AC en Educación Física**

A pesar de que el 66% del profesorado de Educación Física cree usar el AC (Velázquez Callado, 2015), la investigación de Velázquez Callado (2013) confirmó que tan solo el 27% lo utiliza de manera estructurada y coherente. Estos resultados podrían deberse a que gran parte de los docentes creen que en cualquier tarea grupal existe la cooperación. Sin embargo, es importante comprender que, aunque cooperar implica trabajar en grupo, no todo el trabajo en grupo implica cooperación. Otro error común es

pensar que en los deportes de equipo siempre se coopera, sin embargo, en realidad se colabora, ya que la cooperación requiere la ausencia de ganadores y perdedores (Velázquez Callado, 2015). Según lo analizado en la tesis de Ortuondo Bárcena (2021), las actividades cooperativas presentan un porcentaje muy reducido del tiempo total utilizado en las aulas, representando menos del 7%. Por el contrario, el resto del tiempo está dominado por actividades de estructura competitiva e individualista. Esta situación contrasta con las recomendaciones de algunos expertos, quienes sugieren que las actividades cooperativas deben ocupar entre un 60% y un 70% del tiempo, dejando un 20% para actividades individualistas y entre un 10% y un 20% para actividades competitivas. De hecho, la investigación ha demostrado que el AC tiene la capacidad de crear contextos de aprendizaje más productivos que el aprendizaje competitivo e individual (García-González et al., 2023). Este desequilibrio entre la evidencia científica y las prácticas docentes resalta la necesidad de modificar las estrategias pedagógicas para potenciar el AC en las aulas de Educación Física (Ortuondo Bárcena, 2021). El objetivo debe ser aumentar la presencia del AC en las aulas, pero sin excluir las estructuras individuales y competitivas (Martín y Jiménez, 2021).

### **3.3. El AC y sus Beneficios**

#### ***3.3.1. Definición del AC y Cómo Evaluar esta Metodología***

Según Toapanta (2023), el AC es una metodología que busca que el alumnado trabaje de manera conjunta, mediante ejercicios, actividades o tareas en pequeños grupos generalmente heterogéneos, para maximizar tanto su propio aprendizaje como el de sus compañeros. Desde el punto de vista del profesorado, el AC otorga parte del poder del docente hacia un enfoque centrado en el alumnado (Zhou et al., 2023). En este modelo, los estudiantes aprenden con, de y para sus compañeros/as, repartiendo esfuerzos y recursos de forma equitativa para facilitar el proceso de enseñanza-aprendizaje de todo el grupo. Además, se generan climas de aprendizaje en los que no se realizan

comparaciones y el objetivo principal es la consecución de la tarea, tanto a nivel individual como grupal (Rivera-Pérez et al., 2021). Por otro lado, con el AC los estudiantes más experimentados refuerzan sus conocimientos y destrezas explicando al resto de sus compañeros/as, quienes a su vez aprenden gracias a las explicaciones y “feedback” que reciben de forma constante. De esta manera, el aprendizaje se da en todo el grupo y se desarrolla la corresponsabilidad e interdependencia positiva. Esta corresponsabilidad, en la que el estudiante es responsable tanto de su propio aprendizaje como del de sus compañeras y compañeros, es un aspecto clave que diferencia al trabajo cooperativo del trabajo meramente grupal, donde los estudiantes buscan objetivos y metas individuales (Ruiz Omeñaca, 2017).

En cuanto a la evaluación dentro del AC, es necesario incluir actividades que impliquen la reflexión del alumnado, tanto a nivel grupal como individual, a través de la autoevaluación, la coevaluación y la evaluación compartida. La heteroevaluación también debe estar presente. Es primordial centrarse en el proceso de aprendizaje y no únicamente en el producto final; por ello, la evaluación debe ser formativa y continua. En cuanto a la calificación, esta puede establecerse tanto de manera grupal como individual (Martín y Jiménez, 2021; Pérez-Pueyo et al., 2021).

### **3.3.2 Beneficios del AC**

Centrándonos en los beneficios, esta metodología provoca una mejora en las relaciones y habilidades sociales dentro del aula, así como en la resolución de posibles problemas, por ello se logra una transferencia de cara al futuro del alumnado (Bores-García et al., 2021). Las dinámicas que han de experimentar no son simplemente juegos, son aprendizajes esenciales para su posterior integración en la sociedad, donde probablemente en alguna ocasión tendrán que trabajar en equipo para lograr objetivos comunes (Martín y Jiménez, 2021). Asimismo, ayuda al alumnado a desarrollar una mayor conciencia acerca de los contenidos que se tratan, favoreciendo una comunicación

más efectiva dentro del grupo. Con el AC se contribuye a integrar, crear y compartir conocimientos reforzando el rol activo del estudiante, potenciando los aprendizajes a nivel académico, emocional y social (Toapanta, 2023). De hecho, AC puede ser una gran estrategia para mejorar el rendimiento escolar del alumnado (Carlón, 2023). Además, esta metodología facilita la consecución de las competencias clave recogidas en el currículum escolar (Carbonero Sánchez et al., 2023).

A su vez, el AC contribuye a que el alumnado, con y sin diversidad funcional, participe en igualdad de condiciones y logre adquirir un aprendizaje significativo que le permita proporcionar respuestas de forma autónoma frente a situaciones reales. Además, el alumnado desarrolla el pensamiento crítico y se favorece un clima de respeto en el aula, al mismo tiempo que mejora sus habilidades cognitivas y físicas, y fomenta hábitos de vida saludables que perduren a lo largo de su vida (García-González et al., 2023; López Guillén y Taveras Sandoval, 2022; Rivera-Pérez et al., 2021; Toapanta, 2023; Velázquez Callado, 2018). Por ello, el AC facilita que el alumnado interiorice la importancia de ser físicamente activo y alimentarse de forma saludable (Beleño Gallego et al., 2024). La posibilidad de mejorar las capacidades físicas básicas a través del AC también es defendida por autores como Garvía Medrano et al. (2022) y Saborit y Hernández (2009), quienes demostraron en su intervención enfocada en la condición física, mediante el AC, una mejora significativa en esta. En cuanto al establecimiento de hábitos alimenticios saludables, destacar que la intervención de Jiménez Iglesias (2017) mostró resultados positivos al aplicar esta metodología en las clases de Educación Física.

Por otro lado, en el estudio de Rivera-Pérez et al. (2021) se demostró como a través del AC existe una probabilidad cuatro veces mayor de que el alumnado muestre altos objetivos de tarea y autoenfoco, estos se relacionan con la motivación intrínseca, la satisfacción personal y patrones positivos de logro en Educación Física. Continuando con los beneficios, los estudios de Rivera-Pérez et al. (2020, 2021) obtuvieron que la

inteligencia emocional puede ser hasta 5 veces mayor en alumnos/as que experimentan el AC, mostrando resultados positivos especialmente en áreas como la regulación emocional y la empatía. Esta mejora de la inteligencia emocional, se debe tener en cuenta de cara a frenar el acoso escolar y aislamiento social, ya que hay estudios que han demostrado la utilidad del AC de cara a combatir este tipo de problemas (Polvi y Telama, 2000; Van Ryzin, Mark y Roseth, Cary, 2019).

Otra característica a tener en cuenta acerca del AC es que este reduce la discriminación de género y por ende aumenta la participación del grupo clase, por lo que el alumnado presenta las mismas oportunidades en cuanto a la adquisición de habilidades motrices se refiere (Ortíz et al., 2023; Sánchez-Hernández et al., 2018). Para finalizar, mencionar el AC fomenta la creatividad y este puede ser utilizado en cualquier situación de aprendizaje (Gutiérrez Ramos, 2023).

### ***3.3.3 Elementos Esenciales del AC***

Fernández-Río (2021), basándose en Johnson y Johnson (2009), distingue los siguientes elementos esenciales en el AC:

**-Interdependencia positiva:** el éxito grupal depende del esfuerzo de cada miembro del grupo, lo que implica que los estudiantes se necesitan mutuamente para alcanzar un objetivo común. Esto no excluye que, de manera individual, también puedan trabajar para alcanzar metas personales dentro de la dinámica grupal. La interdependencia positiva se genera a través del diseño estructural de la actividad, asegurando que no haya perdedores, sino que todos los participantes puedan experimentar el éxito.

**-Interacción promotora:** los estudiantes se apoyan activamente para lograr una meta común, aportando “feedback”, animándose o ayudándose. Se centra en acciones concretas llevadas a cabo durante una actividad. Si no existe apoyo no puede producirse la cooperación.

**-Habilidades interpersonales:** el alumnado aprende a relacionarse de manera

respetuosa con sus compañeros aprendiendo a escuchar, animar, respetar turnos, realizar críticas constructivas, etc.

**-Responsabilidad individual y grupal:** todo el alumnado debe asumir una responsabilidad directa y proporcionar ayuda.

**-Procesamiento grupal:** evaluación reflexiva de las acciones del equipo, con el objetivo de aprender y mejorar a través de la experiencia. El grupo debe evaluar lo realizado.

**-Participación equitativa:** ningún alumno/a es de vital importancia, de manera que el protagonismo se reparte de manera similar.

**- Igualdad de oportunidades de éxito:** es fundamental que, además del éxito grupal, cada alumno/a experimente logros individuales, ya que la sensación de éxito favorece el aprendizaje. Para lograrlo, los docentes deben diseñar actividades que permitan alcanzar el éxito de diferentes maneras. Una buena opción podría ser crear un circuito cooperativo con distintas postas para trabajar las habilidades físicas básicas, permitiendo que cada estudiante elija las postas a realizar según sus habilidades, lo que contribuirá al éxito grupal.

#### **3.3.4. Ciclo del AC**

El ciclo está formado por tres fases: la primera hace referencia a la creación y cohesión del grupo, la segunda al aprendizaje cooperativo como contenido y la tercera al aprendizaje cooperativo como recurso. El orden de las fases no es jerárquico ni unidireccional, es decir, se puede pasar de la primera fase a la tercera sin pasar por la segunda, o incluso ir de la tercera a la primera sin recorrer la segunda, o comenzar directamente por la segunda fase. No obstante, en el caso de trabajar con alumnos/as que nunca han experimentado el AC, como puede ser el caso de los estudiantes de 1.º de ESO, es imprescindible respetar el orden de las fases del ciclo del AC (Fernández-Río, 2017).

A continuación, en base a Fernández-Río (2021) se describen con detalle las distintas fases aportando sus características principales:

- **Fase 1, creación y cohesión de grupo:** se busca la cohesión del grupo-clase de manera que se alcance un clima basado en la cooperación. Para ello, se comienza realizando agrupamientos flexibles para las distintas actividades, se busca evitar que los alumnos/as únicamente trabajen con sus amigos y la dificultad de las actividades es reducida. A veces será el alumnado el que decida de manera autónoma las parejas y en otras la decisión recaerá sobre el docente. El docente tiene que conseguir, a lo largo de 2-3 sesiones, que todos hayan trabajado con todos y se ha de lograr que los estudiantes cambien de compañero/a de trabajo constantemente.

Se debe tener en cuenta que esta primera fase está formada, a su vez, por cuatro subfases que no son tampoco jerárquicas ni unidireccionales. Sin embargo, cuando se utiliza el AC por primera vez, se debe respetar el orden de estas. La primera subfase es la de **presentación**, en ella el alumnado conoce los nombres e intereses del grupo de clase. Además, se puede utilizar esta fase para introducir contenidos. La segunda subfase es la denominada **rompehielos**, esta busca que el alumnado pierda la vergüenza a trabajar en equipo, se buscan actividades en las que exista contacto directo, incluso físico, entre ellos. Se debe acabar con la posible incomodidad de establecer contacto con miembros de otro género o chicos y chicas con los que no están acostumbrados a interactuar. La tercera subfase es la de **confianza**, esta busca que el alumnado demuestre a sus compañeros, a través de acciones, que pueden confiar en ellos. Se buscan actividades, principalmente en parejas, que permitan demostrar que ellos mismos pueden “salvarse”. La cuarta subfase es la de **autoconocimiento**, esta busca aumentar la confianza entre el alumnado, facilitando al estudiante el conocerse mejor a sí mismo gracias a la ayuda de otros. La mayoría de las actividades de esta fase se realizan con los ojos tapados, ya que este hecho hace a los estudiantes más vulnerables y dependientes del resto, por lo que aumenta la

confianza y cohesión grupal.

**-Fase 2, el aprendizaje cooperativo como contenido para enseñar y aprender:**

el alumnado ha de descubrir que en Educación Física no todo es competir, debe ser consciente de que se puede cooperar para lograr un aprendizaje y mejora, tanto individual como colectiva. En esta fase, el docente lleva a cabo las llamadas “técnicas simples”. En cuanto a los grupos, estos deben continuar siendo flexibles y heterogéneos, aunque en algunas tareas e incluso sesiones se pueden mantener los grupos. Los grupos deben estar formados por alumnos/as que no sean ni muy amigos ni se lleven muy mal. Las técnicas simples mencionadas anteriormente son: el **Resultado/Marcador Colectivo**, este consiste en alcanzar un resultado en grupo, de manera que los alumnos/as logren entender que deben cooperar y no competir si quieren lograr una meta determinada. Es importante, una vez finalizada cada ronda, reflexionar en grupo acerca de cómo mejorar (procesamiento grupal), sugiriendo estrategias que llevar a cabo en rondas posteriores, buscando mejorar los resultados. Esta técnica simple refuerza la comunicación, la responsabilidad individual y el compromiso con el logro colectivo. Destacar que, como variante del marcador colectivo está la técnica **Tres Vidas**, la cual parte de una puntuación inicial que el alumnado debe ir mejorando mediante la repetición de la tarea. Si la puntuación del grupo es superior a la de partida, la nueva puntuación se establece como marca base. Si no se logra superar la puntuación base el grupo pierde una vida. El proceso debe repetirse hasta que el grupo se quede sin las tres vidas y es importante dejar un tiempo previo a la actividad para que el alumnado cree estrategias dialogando. Resaltar también que las vidas pueden aumentarse o disminuirse. Otra variante del marcador colectivo es la **Puntuación Total, Global o Participativa**, en esta variante se establecen reglas que fomentan y premian la participación y que pueden ser obligatorias o recomendadas. Hay reglas para el desarrollo del juego (todos deben tocar la pelota, no se puede realizar más de “X” toques...) y reglas de marcador o puntuación (se establece una

puntuación que premia la variedad anotadora y la correcta conducta deportiva).

La segunda técnica simple es el **Juego Cooperativo**, en el que el alumnado debe unirse para lograr, de manera cooperativa, un objetivo común, por ejemplo, trasladar una colchoneta cogidos de la mano en el menor tiempo posible. La tercera técnica simple es la de **Desafío y Cambio**, esta busca que todos trabajen con todos, por ello tras cada desafío se debe cambiar de pareja o equipo. La cuarta técnica simple, denominada **Parejas-Comprueban-Ejecutan**, consiste en la creación de grupos de 4 alumnos/as que se dividen en dos parejas. En cada pareja, un alumno/a ejecuta y otro supervisa, posteriormente intercambian roles. Una vez que las parejas ejecutan correctamente la tarea, se unen para así comprobar que todos pueden realizar la actividad de manera correcta. Por último, encontramos la técnica simple **PACER (Performer and Coach Earn Rewards)**, en esta técnica el profesor enseña una habilidad deportiva, por ejemplo, distintos golpes de bádminton. A continuación, el docente reparte una hoja con golpes a realizar por parte del grupo e indica que disponen de “X” tiempo para que todos conozcan y sepan realizar al menos “X” golpes. El alumnado debe enseñarse los unos a los otros para lograr el objetivo en el tiempo establecido. Una vez finalizado el tiempo, el docente comprueba si todos los componentes son capaces de realizar al menos “X” golpes y da puntos por cada sujeto que logra llegar al mínimo exigido. En caso de lograrlo, el docente puede ofrecer como recompensa la realización de, por ejemplo, un partido de bádminton. En esta técnica, es esencial la autoevaluación y coevaluación del alumnado para estar preparados a la hora de demostrar al profesor sus habilidades y conocimientos.

**Fase 3. El AC como recurso para enseñar y aprender:** una vez el alumnado ha experimentado las dos anteriores, el docente establece grupos base que permanecerán estables durante las próximas sesiones o incluso S.A. Lo ideal es que el docente seleccione a los miembros de cada grupo en base a sus características personales y que

estos sean de cuatro alumnos/as. En esta fase, las técnicas utilizadas por el docente serán más complejas que las de las fases anteriores. La primera técnica compleja es **Piensa-Comparte-Actúa/ Yo Hago, Nosotros Hacemos**, en esta técnica el docente plantea un problema a superar en grupo, a modo de reto, y el alumnado debe individualmente pensar cómo lo solucionaría. Posteriormente, tras enseñar la solución de cada uno al resto y llevar a la práctica cada opción, el grupo elige la que considera mejor. Los desafíos de condición física cooperativos son muy utilizados para desarrollar esta técnica.

La segunda técnica compleja es la llamada **Cabezas Numeradas Juntas**, los participantes del grupo deben numerarse y el docente plantea una actividad a resolver de forma individual. Una vez pasados un par de minutos, el alumnado se junta para poner en común la manera en la que lo han hecho y ayudar a aquellos que no hayan logrado el reto. Tras ello, al pasar 4-5 minutos, el profesor nombrará un número al azar, y este deberá realizar la actividad. La tercera técnica compleja es la denominada **Grupos de Aprendizaje**, en esta se busca potenciar el aprendizaje aumentando la duración de la práctica motriz. Dentro de cada grupo se marcan dos roles rotativos: uno pasivo motrizmente (árbitro, anotador, docente) y otro activo motrizmente (ejecutor). Es imprescindible que el docente dé claves previamente para facilitar el rol pasivo. El número de alumnos/as usado en esta técnica no debe sobrepasar los seis y se recomienda comenzar por parejas para posteriormente ir aumentando hasta crear grupos de cuatro (Muñiz et al., 2017). La siguiente técnica compleja es el **Puzzle de Aronson**, que se basa en un doble agrupamiento formado por un equipo de aprendizaje (grupo de origen) y un equipo de expertos. Para llevarla a cabo, se divide la clase en grupos de no más de 6 personas. El objetivo de aprendizaje se reparte en tantas partes como individuos forman el grupo, y cada uno asume su parte del aprendizaje en base a la información que proporciona el docente, de manera que se convierte en experto respecto a un ámbito concreto. A continuación, se crea el grupo de expertos, formado por cada una de las

personas del grupo de origen. El objetivo es poner en común los conocimientos de cada miembro (experto en un subtema). Una vez puesta en común la información dentro de los grupos expertos, cada miembro regresa a su grupo de origen para demostrar lo que han aprendido de cada subtema y compartir los conocimientos para reforzar el aprendizaje. Para que el docente observe si realmente se ha llevado a cabo una buena dinámica, lo recomendable es culminar la técnica con una evaluación. Como variante a esta técnica encontramos el **Doble Circuito Cooperativo**, en el que primero dan la vuelta al circuito unos y después otros, además se pueden utilizar códigos QR, infografías o dibujos en cada estación para facilitar el proceso de enseñanza-aprendizaje. Los alumnos/as que se quedan en la estación inicial son los encargados de explicar a aquellos que pasan por la misma. Una vez dada la vuelta por la mitad del grupo, cambian los roles para que todos se mantengan en la estación inicial y también roten por todas las demás estaciones. Cuando todos han dado la vuelta, el grupo entero se mueve por las diferentes estaciones, comentando lo que han aprendido anteriormente. Al moverse todos los miembros del grupo no hay ningún experto en la estación a la que se dirigen, por lo que los alumnos/as ejecutan sin recibir ayuda de nadie.

Otra técnica compleja es la de **Invención de Juegos/Tareas**, esta técnica necesita un alto grado de cooperación y consiste en que el profesor pide a cada equipo que diseñe un juego o tarea en base a unas pautas (espacio, jugadores, reglas, habilidades...). A continuación, el grupo prueba diferentes ideas y, finalmente, comparte la definitiva con sus compañeros para que la experimenten. Al ser una técnica muy compleja, el profesor debe cerciorarse de que el alumnado está acostumbrado a cooperar. Por otro lado, está la técnica de **Control Grupal**, en esta el profesor marca una serie de pruebas a completar de manera ordenada y el alumnado, repartido en grupos heterogéneos de 3-4, debe completarlas de manera individual. Para pasar a la siguiente prueba todos deben ser capaces de completar la prueba actual. En caso de que uno no pueda, se puede establecer

un número limitado de intentos o reducir el número de repeticiones. Los estudiantes deben ayudarse y trabajar juntos.

Destacar también la técnica de **Resolución de Problemas en Equipos Cooperativos**, que se encuentra entre las técnicas simples y complejas. En ella, se realizan desafíos físicos cooperativos, que se plantean en forma de reto colectivo. El docente presenta un problema con múltiples soluciones y demanda cognitiva, y el alumnado ha de adaptar sus acciones a las características individuales de cada estudiante. Resaltar que los desafíos pueden ser en gran grupo o en grupos pequeños.

Por último, la técnica de **Competición Sin Excesos**, en esta se busca cooperativizar la competición. No es estrictamente cooperativa, pero puesto que el uso de la competición es también necesario, se pueden establecer normas que permitan un ambiente lúdico, como que el hecho de perder no signifique estar eliminado, aplicar partidos de corta duración para que el resultado pueda ser más impredecible o establecer normas que impliquen la participación de todo el equipo.

### **3.4. Diferencia entre AC y Aprendizaje Grupal Tradicional**

Una vez definidas las características del AC, se muestra la tabla 1 para diferenciarlo del Aprendizaje Grupal Tradicional:

**Tabla 1***Aprendizaje Cooperativo y Aprendizaje Tradicional en Grupo*

APRENDIZAJE COOPERATIVO	APRENDIZAJE GRUPAL TRADICIONAL
Grupos heterogéneos	Grupos más homogéneos
Interdependencia positiva: existe interés por alcanzar el máximo rendimiento de todos los miembros del grupo	No hay interdependencia positiva de finalidades, se centran en el resultado
Corresponsabilidad y responsabilidad individual en la realización de la tarea	Responsabilidad solo grupal
Liderazgo compartido	Liderazgo sobre una única persona
Responsabilidad en ayudar al grupo	Ayudar o no al grupo depende de la elección del alumnado
Se trabajan las habilidades sociales necesarias en la cooperación	Las habilidades sociales se dan por supuestas
Existe una estructura interna dentro del grupo	No existe una estructura interna a la hora de realizar tareas
La meta consiste en que todos aprendan lo máximo posible	La meta busca completar la tarea
Se evalúa tanto el proceso como el producto	Se evalúa únicamente el producto final
Se evalúa al grupo, pero también la responsabilidad individual	Se evalúa colectivamente como grupo

*Nota.* Esta tabla muestra las principales diferencias entre el Aprendizaje Cooperativo y el Aprendizaje Grupal Tradicional. Descripción y elaboración propia.

### **3.5. Beneficios del Trabajo de Condición Física y Buena Alimentación en Menores, además de la Vinculación de la S.A con los ODS**

El trabajo de la condición física en menores genera importantes beneficios, se ha demostrado que mejora la autoestima (Smith et al., 2014), reduce los índices de obesidad (Collins et al., 2018), disminuye el riesgo de lesiones (Zwolski et al., 2017) y potencia tanto el rendimiento académico como la función cognitiva (Robinson et al., 2023). Además, contribuye al desarrollo motor de los estudiantes (García-Hermoso et al., 2019). Es importante destacar que las mejoras en una de estas áreas pueden provocar efectos positivos en otras; por ejemplo, el aumento de la autoestima puede derivar en un mayor rendimiento académico (Prihadi et al., 2010). Asimismo, el trabajo de la condición física

previene el deterioro cognitivo, reduce los síntomas de depresión y facilita el bienestar general (Lancet, 2020). También aporta beneficios específicos relacionados con la salud física, como una mejora en la densidad mineral ósea, mayor sensibilidad a la insulina, reducción de la mortalidad en menores con diabetes mellitus tipo 1, mejoras en la calidad de vida de aquellos con asma y una reducción de la presión arterial (Dimitri et al., 2020).

Por otro lado, una alimentación saludable presenta numerosos beneficios en el rendimiento físico, cognitivo, emocional y académico debido a que mejora la concentración y la atención en el aula (Borja Andaviza, 2023; Pérez Aragón, 2022). También se ha demostrado que tiene un impacto positivo en la productividad y el trabajo en equipo (Borja Andaviza, 2023). A nivel físico, una correcta alimentación contribuye a asegurar un crecimiento adecuado, favorece la correcta mineralización ósea y previene enfermedades como la obesidad, osteoporosis, enfermedades cardiovasculares, dislipemias e hipertensión arterial (Pérez Aragón, 2022).

La S.A diseñada se encuentra alineada con el ODS 3 (Salud y Bienestar), ya que promueve una vida sana y el bienestar integral de los estudiantes a través del trabajo de la condición física y la alimentación saludable. Estas acciones no solo mejoran la calidad de vida actual del alumnado, sino que también previenen enfermedades futuras como la obesidad y las enfermedades cardiovasculares (Dimitri et al., 2020; Pérez Aragón, 2022). El trabajo de condición física en niños y adolescentes durante las clases de Educación Física contribuye a adquirir hábitos de vida saludables desde las etapas tempranas (Ortega et al., 2014). A su vez, durante estas etapas, una dieta equilibrada promueve la instauración de hábitos alimenticios saludables que perduran en la vida adulta y se reduce el riesgo de trastornos de la conducta alimentaria, como la bulimia y la anorexia, además los institutos permiten que cualquier alumno o alumna, independientemente de sus antecedentes o nivel socioeconómico, desarrolle y asiente estos hábitos saludables (Beleño Gallego et al., 2024). Por todo ello, se contribuye a la consecución del ODS 3

(Salud y Bienestar), el cual busca garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades («La Asamblea General adopta la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible», 2015).

La S.A también responde al ODS 10 (Reducción de las Desigualdades), debido a que mediante la implementación del AC se garantiza que todos los estudiantes, independientemente de su origen, género o capacidades, tengan las mismas oportunidades de participar y beneficiarse del proceso de aprendizaje y asentar hábitos de vida saludables. El AC es una excelente herramienta de cara a reducir cualquier tipo de desigualdad en el aula y fomenta la inclusión y la equidad al promover la interacción en grupos heterogéneos, donde los estudiantes colaboran para alcanzar objetivos comunes. Este hecho reduce las barreras sociales, refuerza la empatía y fomenta el respeto por la diversidad, contribuyendo directamente a la creación de un entorno inclusivo (Ortíz et al., 2023). Además, al dotar al alumnado de herramientas para gestionar sus diferencias y trabajar en equipo, esta S.A no solo ayuda a combatir la desigualdad en el aula, sino que también prepara a los estudiantes para desenvolverse en una sociedad más justa y equitativa (Ortíz et al., 2023).

## **IV. MÉTODOLÓGÍA**

## 4. MÉTODOLOGÍA

En este apartado se detalla el desarrollo del TFM, este ha seguido una combinación de revisión bibliográfica y diseño de una propuesta de intervención educativa.

En primer lugar, tras realizar las prácticas en el instituto IES Número 1 de Requena, se ha observado que el AC es una metodología prácticamente ausente durante las sesiones de Educación Física, ya que predominan los estilos tradicionales. Concretamente, en la S.A de condición física, el alumnado de 1.º de ESO ha mostrado un bajo interés y motivación por mejorar. Especialmente ha llamado la atención el hecho de que los estudiantes de 1.º de ESO, aparte de no llegar a disfrutar de las clases, han estado subdivididos en grupos aislados entre sí, incluso en ocasiones al ser impares se ha perdido tiempo activo de la sesión simplemente porque han mostrado rechazo al hecho de ir en un grupo diferente al suyo habitual. Ante esta situación, se ha decidido utilizar el AC como herramienta para trabajar la condición física y la alimentación en 1.º ESO, ya que es en este curso cuando muchos de ellos llegan de diferentes colegios, y es necesario cuanto antes crear un clima de trabajo motivante y respetuoso que los acompañe a lo largo de su paso por la ESO y les ayude a crear hábitos de vida saludables que perduren para toda la vida. En segundo lugar, se han planteado el OG1 y OG2 en el apartado 2 del presente TFM y se han redefinido en dos OE cada uno. A continuación, en base a los objetivos establecidos, se ha revisado la literatura científica existente y los decretos y órdenes de la Comunidad Valenciana, para así confirmar la viabilidad de la implementación del AC en una S.A de condición física y alimentación, en 1.º ESO.

Respecto a la búsqueda de artículos y documentos utilizados para la elaboración del marco teórico, se ha obtenido una recopilación objetiva de todos los estudios de interés, a través de las bases de datos de “PubMed”, “Web of Science”, “Scopus”,

“Google Scholar” y “Dialnet”. Para la obtención de estos artículos relevantes, se ha usado el operador booleano AND junto con las siguientes palabras clave: (Cooperative Learning) AND (Physical Education) AND (secondary education). Para los criterios de inclusión, se han seleccionado estudios basados en intervenciones escolares, publicados entre 2020 y 2024, realizados en el contexto de la ESO y con el uso del AC como metodología principal. No obstante, para enriquecer y profundizar el marco teórico, también se han considerado artículos y estudios publicados desde 1999 que, pese a no ser intervenciones, profundizan el concepto del AC. Tras ello, en base a los pasos que se han descrito, se ha creado la S.A de condición física y alimentación para 1.º ESO, basada en el AC. Sin embargo, esta no ha podido ser llevada a cabo en el centro de prácticas; únicamente dos sesiones han podido ser puestas en práctica, una relacionada con el uso de la comba y la ZAS y otra centrada en un Test de Cooper modificado. A pesar de que la S.A no ha podido ser implementada en su totalidad, su diseño no es fruto de la improvisación. Para su elaboración, se ha seguido un enfoque riguroso basado en la revisión de literatura científica y en las aportaciones de autores ampliamente reconocidos en el ámbito del AC, como Javier Fernández-Río, David W. Johnson y Roger T. Johnson, entre otros. Además, el diseño se sustenta en autores que avalan la eficacia del AC como estrategia para la mejora de la condición física y de la alimentación, los cuales han sido mencionados en el marco teórico.

Para concluir, en base a la experiencia adquirida durante mis prácticas como docente y al contenido del presente documento, se han realizado la conclusión y limitaciones del TFM a partir de los objetivos planteados y resultados obtenidos, destacando la importancia del AC como herramienta pedagógica para promover aspectos como la motivación, la inclusión y la cohesión en las clases de Educación Física.

# **V. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LA PROGRAMACIÓN**

## 5. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

En el siguiente apartado, dado que el centro no dispone de una programación didáctica, se han utilizado la programación de aula, la propuesta pedagógica, la Programación General Anual (PGA), el Proyecto Educativo de Centro (PEC) y un documento con las actividades complementarias y extraescolares, para así realizar la presentación y análisis crítico de la programación. Asimismo, se ha consultado información de la página oficial del IES Número 1 de Requena, de Consejería de Educación y de Wikipedia para realizar la contextualización del centro. Destacar que las mejoras propuestas se basan en la S.A elaborada en el presente TFM, cuya finalidad principal es eliminar los defectos observados a lo largo del período de prácticas.

### 5.1. Marco Normativo Estatal y Autonómico de Referencia

**Tabla 2**

*Marco normativo estatal y autonómico de la C.V.*

<b>ESTATAL</b>	<b>UTILIDAD</b>
- <b>Constitución</b> (artículo 27.1 y 43.3)	Reconoce el derecho a la educación y el fomento de la educación física y el deporte por parte de los poderes públicos
-Ley Orgánica 2/2006 de Educación ( <b>LOE</b> )	Se asegura la necesaria homogeneidad básica y la unidad del sistema educativo y se resalta el amplio campo normativo y ejecutivo de que disponen estatutariamente las Comunidades Autónomas para cumplir los fines del sistema educativo
-Ley 3/2020, de 29 de diciembre, de Educación ( <b>LOMLOE</b> )	Se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación
- <b>Real Decreto 217/2022</b> , de 29 de marzo	Se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria
<b>AUTONÓMICA</b>	<b>UTILIDAD</b>
- <b>Decreto 107/2022</b> , de 5 de agosto, del Consell	Se establece la ordenación y el currículo de Educación Secundaria Obligatoria
- <b>Decreto 66/2024</b> , de 21 de junio, del Consell	Se modifica el Decreto 107/2022, de 5 de agosto, del Consell
- <b>Decreto 104/2018</b> , de 27 de julio, del Consell	Se desarrollan los principios de equidad y de inclusión en el sistema educativo valenciano
<b>Decreto 108/2022</b> , de 5 de agosto, del Consell	Se establecen la ordenación y el currículo de Bachillerato

<b>-Decreto 195/2022</b> , de 11 de noviembre, del Consell	Igualdad y convivencia en el sistema educativo valenciano.
<b>-Orden 20/2019</b> , de 30 de abril, de la Conselleria de Educación, Investigación, Cultura y Deporte	Se regula la organización de la respuesta educativa para la inclusión del alumnado en los centros docentes sostenidos con fondos públicos del sistema educativo valenciano.
<b>- Orden 19/2023</b> , de 29 de junio	Se regulan procedimientos derivados del D107/2022 y del D108/2022
<b>-Resolución de 22 de julio de 2024</b> , del secretario autonómico de Educación	Se aprueban las instrucciones para la organización y el funcionamiento de los centros que imparten Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato durante el curso 2024-2025.

*Nota.* Esta tabla muestra el marco normativo estatal y autonómico de la C.V., junto con la utilidad de cada documento. Descripción y elaboración propia.

Respecto a la legislación utilizada en los documentos legales del centro, se puede afirmar que el PEC recoge la totalidad de las leyes mencionadas en la tabla anterior, la PGA se apoya en el PEC, aunque menciona explícitamente solo la LOE. La programación de aula y propuesta pedagógica se basan principalmente en el Decreto 107/2022, el Decreto 108/2022 y el Decreto 104/2018. Por otro lado, los aspectos que se encuentran más presentes en el centro son los relacionados con la inclusión y convivencia, aspectos regulados por el Decreto 104/2018 y el Decreto 195/2022.

## **5.2. Contextualización del Centro Educativo**

### **5.2.1. Origen, Localización, Relación con Otros Centros e Instalaciones**

En 1928 se inauguró el Instituto Local de Segunda Enseñanza de Requena, actualmente denominado IES Número 1. Posteriormente, en 1935, durante la Segunda República Española, se le concedió la categoría de Instituto Nacional; no obstante, el edificio actual data del año 1965. En la actualidad, el instituto es un centro de titularidad pública gestionado por la Conselleria de Educación, Cultura y Deporte de la Generalitat Valenciana. Como institución pública, garantiza el acceso universal y equitativo a la educación, en cumplimiento de los principios educativos establecidos por la legislación

vigente (Historia del IES NÚMERO UNO de Requena – IES NÚMERO 1, 2024; «IES 1 de Requena», 2024-Proyecto Educativo del Centro, 2024). Respecto a la localización, el IES Número 1 de Requena se ubica en el municipio de Requena, perteneciente a la provincia de Valencia y situado en el interior de la Comunidad Valenciana, a aproximadamente 70 km de la capital. Es uno de los centros con mayor superficie construida de la Comunidad Valenciana y se encuentra en el núcleo urbano con más habitantes de la comarca de Requena-Utiel. Según los últimos datos del INE, cuenta con 20.235 habitantes empadronados. Además, a esta cifra hay que sumar los residentes de sus 25 aldeas (Plan Digital de Centro – IES NÚMERO 1, 2024).

### **Ilustración 1**

*Ubicación del instituto en Pl. Juan Grandía, 1-46340 Requena*



*Nota.* Esta figura muestra la ubicación del IES Número 1 de Requena. Tomada de Google Maps.

Actualmente, en Requena, este centro comparte con el IES Oleana la enseñanza reglada de la Educación Secundaria, el Bachillerato y un amplio número de ciclos formativos de grado medio y superior. Los principales centros escolares que aportan alumnado al IES Número 1 son el CEIP Serrano Clavero, el CEIP Alfonso X El Sabio, el CEIP Higuierillas y el CEIP Lucio Gil Fagoaga, todos ellos ubicados en Requena. No obstante, también recibe estudiantes de La Portera, Campo Arcís, San Antonio, San Juan y otras localidades cercanas (Plan Digital de Centro – IES NÚMERO 1, 2024).

Respecto a las instalaciones, el IES Número 1 de Requena se organiza en: una planta baja, que cuenta con un gran vestíbulo central con dos escaleras simétricas y el mostrador de conserjería ubicado a mano izquierda al entrar. Cerca del vestíbulo se encuentran un pequeño almacén, dos aulas destinadas a las reuniones de padres y madres, la sala de profesores, dos laboratorios de ciencias y diez departamentos. También alberga el aula de dirección, jefatura de estudios y secretaría. Además, en esta misma planta se ubican la biblioteca, el departamento de Orientación, el aula de Pedagogía Terapéutica (PT) y el aula 14, enfocada en la comunicación audiovisual. Por otro lado, en la primera planta se encuentran 26 aulas de distintos tamaños destinadas a la Educación Secundaria, junto con las aulas de los ciclos de Infantil y las cocinas destinadas al módulo de Atención a Personas en Situación de Dependencia. También se encuentran aquí las aulas de Educación Plástica, el aula de convivencia y la antigua conserjería, actualmente utilizada como aula de la Escuela Oficial de Idiomas. A continuación, está el sótano, en este nivel se ubican las aulas destinadas a Bachillerato, Formación Profesional Básica (FPB) y asignaturas específicas como Música, Tecnología, Física y Química, Informática, Arte y Educación Física. Además, el centro cuenta con dos patios simétricos interconectados, que incluyen dos campos de baloncesto, un campo de fútbol sala y tres campos de voleibol. También dispone de un huerto utilizado por el alumnado de jardinería, dos almacenes, la sala de calderas, un cuartillo y una sala de usos múltiples. A estas instalaciones se suman, gracias a los convenios del centro, las instalaciones del polideportivo, que cuentan con un frontón, un rocódromo, un campo de balonmano y dos pistas de tenis. Asimismo, el instituto tiene un convenio con la piscina cubierta municipal (Nuestro centro – IES NÚMERO 1, 2024; Plan Digital de Centro – IES NÚMERO 1, 2024).

Aunque el centro dispone de una amplia variedad de instalaciones, algunas presentan signos de deterioro debido a la antigüedad del edificio. Entre las principales reformas necesarias están la instalación eléctrica, la sustitución de las butacas del salón de actos y la

rampa de acceso para personas con diversidad funcional. Por ello, se ha creado el Plan Edificant, que busca modernizar y ampliar los recursos del centro, especialmente en áreas comunes y deportivas (Nuestro centro – IES NÚMERO 1, 2024; Plan Digital de Centro – IES NÚMERO 1, 2024-Programación General Anual, 2024).

### ***5.2.2. Procedencia y Características del Alumnado, Estudios que se Imparten, Equipo Docente e Intenciones Educativas***

El centro cuenta con un total de 762 estudiantes, cuya mayoría proviene de Requena, aunque un número importante de estos reside en las aldeas aledañas mencionadas anteriormente. El índice de inmigración es reducido en comparación con localidades de la Comunidad Valenciana de mayor población y proximidad a la costa. En cuanto a la nacionalidad de origen, la mayoría son españoles, aunque también hay un número considerable de alumnos/as procedentes de América del Sur (principalmente Bolivia y Argentina). Además, hay que destacar el importante número perteneciente a la etnia gitana. Esta diversidad contribuye a un entorno educativo enriquecido por distintas realidades culturales, económicas y sociales (Proyecto Educativo del IES Número 1, 2024).

En lo que respecta a los niveles impartidos, el centro ofrece 20 unidades de ESO, 5 unidades de Bachillerato distribuidas entre las modalidades de Ciencias, Arte y Humanidades, y 10 unidades de Ciclos Formativos en los niveles Básico, Medio y Superior, pertenecientes a las familias profesionales de Administración y finanzas, Servicios a la comunidad y Agraria. Por otro lado, el equipo docente está formado por 93 profesores/as, los cuales participan activamente en proyectos europeos, como Erasmus+, y en programas autonómicos de innovación educativa. Asimismo, el centro fomenta la formación continua de su personal mediante cursos y talleres organizados por el CEFIRE y otras entidades (Proyecto Educativo del IES Número 1, 2024).

(2024) del IES Número 1 de Requena, se destacan las siguientes intenciones educativas:

**-Fomentar el éxito escolar, la inclusión y la igualdad de oportunidades:** se busca el uso de estrategias metodológicas activas, adaptándose a las necesidades de cada estudiante, respetando las diferencias culturales, sociales y personales, eliminando barreras de aprendizaje y garantizando la igualdad. Esto incluye planes específicos para el alumnado con necesidades educativas especiales.

**-Mejorar la convivencia escolar y fomentar los valores sociales y éticos:** a través del Plan de Convivencia, se implementan protocolos de prevención y actuación frente al acoso escolar, mediación escolar y programas de tutoría. Se busca fortalecer las relaciones interpersonales y fomentar el respeto, la tolerancia y la solidaridad.

**-Promover hábitos de vida saludables y sostenibles:** en sintonía con los ODS, se desarrollan actividades para inculcar hábitos saludables. Entre ellas destacan las competiciones deportivas en los patios, la carrera solidaria entre institutos y las excursiones al aire libre con pruebas de orientación. Además, se promueve la sostenibilidad mediante el reciclaje y el uso responsable de los recursos.

**-Desarrollar la competencia digital y preparar al alumnado para el futuro:** a través del Plan Digital de Centro, se impulsa el desarrollo de habilidades tecnológicas tanto en el alumnado como en el profesorado, garantizando un uso responsable y crítico de las herramientas digitales. Además, plataformas como Aules facilitan el acceso a materiales educativos y promueven la integración de las TIC.

**-Fomentar el plurilingüismo y la interculturalidad:** el centro desarrolla programas plurilingües y bilingües, además de participar en proyectos Erasmus+ y de intercambio cultural. Estas iniciativas buscan mejorar las competencias lingüísticas.

**-Establecer un entorno colaborativo en la comunidad educativa:** se promueve la participación activa de familias, alumnado y docentes en la vida del centro mediante asociaciones, consejos escolares y proyectos conjuntos.

### 5.3. Presentación de la Programación Didáctica del Centro

#### 5.3.1. Secuencia de los Saberes Básicos y Temporalización por Trimestres

A continuación, se muestran los saberes básicos y su temporalización por trimestres en el curso de 1.º de ESO:

**Tabla 3**

*Saberes básicos en 1.º de ESO*

<b>DE MANERA TRANSVERSAL</b>
<b>S.A.5 (Higiene tras la actividad física)</b> , se busca la adopción de un hábito de higiene tras la realización de ejercicio físico
<b>Subbloque 1.1. Salud física</b> , las conductas para la mejora de la salud física, mental y social. <b>Subbloque 2.1. Medidas preventivas y de seguridad</b> , la higiene y actividad física
<b>PRIMER TRIMESTRE</b>
<b>S.A.1 (Diseñando nuestro calentamiento)</b> : está compuesta por 17 sesiones en las que se trabaja el calentamiento general, identificando sus fases e importancia para evitar lesiones. Además, posteriormente cada grupo debe crear y dirigir su propio calentamiento general al grupo clase. Se realiza de manera transversal a lo largo del primer trimestre
<b>Subbloque 1.1. Salud física</b> , el calentamiento general: partes esenciales. <b>Subbloque 2.3. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física</b> , las aplicaciones, recursos web y dispositivos específicos: seguimiento y control del esfuerzo. Gestión práctica de actividad física
<b>S.A.2 (Valorar y desarrollar mi condición física)</b> : está formada por 18 sesiones en las que se busca el conocimiento y valoración de la condición física relacionada con la salud, con el fin de desarrollar las capacidades condicionales, mostrando respeto hacia las normas de clase y autonomía en el uso de habilidades sociales
<b>Subbloque 1.1. Salud física</b> , las conductas para la mejora de la salud física, mental y social; las pulsaciones (ppm) y el cálculo de la Zona de Actividad física Saludable (ZAS); elementos del aparato locomotor relacionados con la motricidad; la pisada como elemento trascendental en la marcha y la carrera; el análisis crítico de contenidos relacionados con el movimiento, la actividad física, el deporte y la salud; y la valoración de la práctica de la actividad física y el deporte en la escuela y en su entorno por sus efectos saludables. <b>Subbloque 1.3. Salud mental</b> , se usan los métodos de relajación y estiramientos. <b>Subbloque 2.3. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física</b> , se utilizan las aplicaciones, recursos web y dispositivos específicos: seguimiento y control del esfuerzo. Gestión práctica de actividad física. <b>Subbloque 3.1. Capacidades condicionales</b> , se usan las actividades y juegos de resistencia aeróbica, fuerza general y flexibilidad
<b>S.A.3 (Desayunos saludables)</b> : está compuesta por 2 sesiones en las que se realizan actividades y juegos para el aprendizaje de contenidos relacionados con la alimentación, y se propone el desarrollo y práctica de un programa semanal de desayunos saludables
<b>Subbloque 1.1. Salud física</b> , las conductas para la mejora de la salud física, mental y social; los sistemas corporales: la nutrición y el gasto energético y su relación con el movimiento; el análisis crítico de contenidos relacionados con el movimiento, la actividad física, el deporte y la salud. <b>Subbloque 1.2. Salud social</b> , los efectos negativos y conductas de prevención del consumo de tabaco, alcohol, otras drogas y la ludopatía asociada al deporte. <b>Subbloque 1.3. Salud mental</b> , los trastornos de la conducta alimentaria, así como sus efectos negativos en la salud personal y social. <b>Subbloque 2.2. Actuaciones básicas y críticas ante situaciones de urgencia por lesión o accidente</b> , el uso de las

TIC. **Subbloque 2.3. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física**, las aplicaciones, recursos web y dispositivos específicos: seguimiento y control del esfuerzo

### SEGUNDO TRIMESTRE

**S.A.4 (Desarrollo las habilidades motrices y gimnásticas):** consta de 7 sesiones, en las cuales se busca el trabajo de giros, equilibrios, saltos, lanzamientos y la preparación de un montaje

**Subbloque 1.1. Salud física**, las conductas para la mejora de la salud física, mental y social. **Subbloque 5.1. Cultura artístico expresiva**, la creatividad y autoconfianza, las ayudas y la seguridad en las actividades expresivas, los equilibrios con y sin material, y las habilidades gimnásticas

**S.A.6 (Atletismo para todos):** compuesta por 6 sesiones en las que se persigue el conocimiento y práctica de diferentes disciplinas atléticas (salto de longitud, salto de altura, lanzamiento de peso, lanzamiento de jabalina y carrera de relevos), adquiriendo sus fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos, resolviendo problemas mediante la toma de decisiones pertinentes

**Subbloque 2.3. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física**, el uso de aplicaciones, recursos web y dispositivos específicos: seguimiento y control del esfuerzo. Gestión práctica de actividad física. **Subbloque 3.2 Juegos y deportes**, el atletismo como deporte individual y sus fundamentos técnicos y tácticos deportivos

**S.A.7 (Disfruta practicando deportes adaptados):** esta situación está formada por 6 sesiones en las que se busca el conocimiento y práctica del Goalball y voleibol sentado, reconociendo la influencia del deporte en la cultura actual como un fenómeno de masas

**Subbloque 2.2. Actuaciones básicas y críticas ante situaciones de urgencia por lesión o accidente**, el uso de las TIC. **Subbloque 2.3. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física**, las aplicaciones, recursos web y dispositivos específicos: seguimiento y control del esfuerzo. Gestión práctica de actividad física. **Subbloque 3.2. Juegos y deportes**, el Goalball y Voleibol sentado como deportes colectivos, además de sus fundamentos técnicos y tácticos deportivos. **Subbloque 5.2. Deporte como manifestación cultural**, el consumo responsable en el ámbito de la actividad física y el deporte

**S.A.8 (Práctica de juegos populares, tradicionales y alternativos):** consta de 6 sesiones, en estas se busca el conocimiento y práctica de juegos populares, alternativos y de la pelota valenciana

**Subbloque 2.3. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física**, las aplicaciones, recursos web y dispositivos específicos: seguimiento y control del esfuerzo. Gestión práctica de actividad física. **Subbloque 3.2. Juegos y deportes**, se incluyen el Nyago y la Pelota Valenciana, entre otros, como deportes y juegos colectivos y de adversario, además de sus fundamentos técnicos y tácticos deportivos. **Subbloque 5.3. Cultura motriz tradicional**, juegos populares autóctonos y del mundo, además del Nyago, el Raspall y los valores de la pilota: Bonhomia

### TERCER TRIMESTRE

**S.A.9 (Aprendiendo a jugar a baloncesto):** formada por 7 sesiones en las que se busca conocer y practicar el baloncesto, adquiriendo sus fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos, resolviendo situaciones de juego reales y explorando su valor cultural

**Subbloque 2.3. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física**, las aplicaciones, recursos web y dispositivos específicos: seguimiento y control del esfuerzo. **Subbloque 3.2. Juegos y deportes**, se aborda el baloncesto como deporte colectivo y sus fundamentos técnicos y tácticos

**S.A.10. (Combas expresivas):** consta de 9 sesiones, en las cuales se pretende practicar diferentes saltos de comba y crear coreografías para desarrollar la expresión corporal y la comunicación

**Bloque 4.1. Habilidades sociales**, la resolución dialogada y control emocional. **Subbloque 5.1. Cultura artístico expresiva**, el respeto de la propiedad intelectual, la valoración de las actividades artísticas como bien cultural, los estereotipos y diversidad de género, la creatividad y autoconfianza, los estereotipos, la mirada y el gesto como elementos expresivos, la postura corporal y tono muscular, las emociones, las habilidades gimnásticas, la apropiación del espacio y montajes audiovisuales

**S.A.11. (Diviértete en la naturaleza con respeto y precaución):** formada por 6 sesiones en las que se busca la organización y puesta en práctica de actividades inclusivas y respetuosas en el medio natural, teniendo en cuenta la sostenibilidad y adoptando las medidas de protección y seguridad necesarias

---

**Subbloque 2.2. Actuaciones básicas y críticas ante situaciones de urgencia por lesión o accidente,** los protocolos de actuación (PAS/RICE), el uso de las TIC y la RCP. **Subbloque 6.1. Organización de actividades inclusivas físico-deportivas y de ocio activo en el medio rural y costero,** se trabaja la regularización del esfuerzo, las medidas de protección y conservación del medio ambiente y la reducción del impacto ambiental. **Subbloque 6.2. Los parques y espacios públicos como espacios para la práctica deportiva y ejercicio físico,** se trabaja la movilidad sostenible y la promoción de buenas prácticas. **Subbloque 6.3. Riqueza natural y topográfica,** se trata la riqueza natural y topográfica de la Comunidad Valenciana. **Subbloque 6.4. Las TIC desde las actividades en el medio natural,** se utilizan las TIC en las actividades en el medio natural (GPS, pulsómetro, tracks, etc)

---

*Nota.* Esta tabla muestra los saberes básicos impartidos dentro de las diferentes

S.A de 1.º de ESO, agrupadas por trimestres. Descripción y elaboración propia.

### 5.3.2. Competencias y Evaluación

Pese a que las competencias clave no aparecen detalladas explícitamente en los documentos proporcionados por el centro, estos permiten aportar información sobre cómo se trabajan a lo largo de 1.º de ESO.

#### Tabla 4

*Competencias clave en 1.º de ESO*

---

**Competencia en comunicación lingüística (CCL):** a lo largo del curso el alumnado demuestra los conocimientos adquiridos, tanto de forma oral como escrita, por ejemplo, elabora en cartulinas su propio calentamiento general para después dirigir de forma oral a la clase en la realización de este. Además, también se desarrolla esta competencia a través de la resolución dialogada a lo largo de todo el curso mediante los diferentes juegos y deportes. Por otro lado, se trabaja la comunicación no verbal a lo largo de la S.A.10, en la que los estudiantes deben de diseñar su propia coreografía con combas

---

**Competencia plurilingüe (CP):** no es trabajada

---

**Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (CMCT):** se desarrolla mediante actividades en el medio natural, por ejemplo, durante la S.A.11, en la que se trabajan los puntos cardinales en la sierra y la importancia del uso responsable y sostenible del medio natural. También, se trabaja esta competencia en la S.A.2, cuando el alumnado debe de calcular por sí mismo su frecuencia cardíaca para averiguar si se encuentra dentro de la ZAS, y en la S.A.11, durante el uso de escalas en el deporte de orientación. Otros ejemplos son las actividades donde suman puntuaciones

---

**Competencia digital (CD):** se trabaja a través del uso de la plataforma Aules, donde el alumnado sube los trabajos en diferentes formatos (vídeos, pdf, canva...) y, además, accede a los contenidos de la asignatura subidos en forma de documentos escritos o vídeos

---

**Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA):** se trabaja a lo largo del curso, ya que se busca que el alumnado adquiera hábitos de vida saludables tanto. También se aborda mediante actividades de colaboración, cooperación y competición, en las que deben interactuar entre sí, respetando y aceptando las diferencias para lograr la inclusión, además de respetar el material y las normas. En cuanto a la capacidad de aprender a aprender, a lo largo del curso el alumnado reflexiona sobre sus capacidades y conocimientos a través de actividades que les permiten evaluar su progreso y establecer estrategias de mejora. Por ejemplo, en la última sesión de baloncesto, se les invita a autoevaluarse y coevaluarse en habilidades como el tiro a canasta o las entradas, reflexionando sobre qué aspectos han mejorado y qué estrategias podrían emplear para seguir progresando

---

**Competencia ciudadana (CC):** se tiene en cuenta a lo largo del curso, ya que se fomenta tanto el respeto a los compañeros/as como al entorno, preparando así al alumnado para la vida en sociedad

**Competencia emprendedora (CE):** se desarrolla proporcionando al alumnado la posibilidad de trabajar en equipo y organizar ellos mismos la estructura de algunas actividades, por ejemplo, de cara a crear en equipo la coreografía de combas, donde ellos son los que deciden que tipo de saltos hacer, la música, la distribución del espacio, etc

**Competencia en conciencia y expresión cultural (CCEC):** se trabaja a través de diferentes actividades, como los juegos populares y alternativos, además de la práctica de la pelota valenciana

*Nota.* Esta tabla muestra cómo se trabajan las competencias clave en 1.º de ESO a

lo largo del curso. Descripción y elaboración propia.

Por otro lado, en la siguiente tabla se encuentran las competencias específicas, todas ellas definidas en la programación de aula y propuesta pedagógica del centro.

### Tabla 5

#### *Competencias específicas en 1.º de ESO*

Competencia específica 1	S.A. 5, S.A. 1, S.A. 2 y S.A. 3
Con la S.A.5 (transversal), se busca establecer hábitos de higiene tras el ejercicio físico. Con el resto, llevadas a cabo durante el 1.º trimestre, se persigue integrar un estilo de vida activo a través de la práctica de ejercicio físico y una alimentación saludable	
Competencia específica 2	S.A 1, S.A 6, S.A 7, S.A 8 y S.A 9
Estas S.A. están repartidas a lo largo del 1.º, 2.º y 3.º trimestre, en ellas se busca resolver con éxito diferentes retos y situaciones motrices, aplicando la técnica y táctica necesarias para las actividades relacionadas con: las capacidades físicas básicas, el atletismo, el Goalball y voleibol sentado, los juegos populares, alternativos y tradicionales como la Pelota Valenciana, y el baloncesto	
Competencia específica 3	S.A. 4 y S.A. 10
La S.A. 4 se da en el 1.º trimestre y la S.A. 10 en el 3.º trimestre. La competencia se trabaja a través de procesos de creación de naturaleza artístico-expresiva, gracias a las actividades basadas en el desarrollo y práctica de habilidades motrices gimnásticas y a la creación de una coreografía con combas. De esta manera el alumnado utiliza su cuerpo para crear gestos y movimientos que expresen sentimientos e ideas	
Competencia específica 4	S.A 4, la S.A 8, la S.A 10 y la S.A 11
Estas S.A. se desarrollan a lo largo del 2.º y 3.º trimestre. A través de estas, se busca que el alumnado interactúe de manera sostenible con el medio natural y urbano, por ejemplo, mediante la práctica de actividad física en el medio natural o jugando a Pelta Valenciana en el entorno urbano	
Competencia específica 5	S.A 1, la S.A 2, la S.A 3, la S.A 6, la S.A 7, la S.A 8, la S.A 9 y la S.A 11
Estas S.A. están repartidas a lo largo de los tres trimestres. Se pretende que el alumnado sea capaz de utilizar de manera crítica y segura las tecnologías de la información y de la comunicación, para así usarlas a su favor en su día a día y desarrollar una vida activa y saludable	

*Nota.* Esta tabla muestra cuándo y cómo se trabajan las competencias específicas

en 1.º de ESO. Descripción y elaboración propia.

En cuanto a la **evaluación**, el docente utiliza un enfoque mixto que combina la evaluación formativa y sumativa, con el fin de comprobar que el alumnado adquiere las competencias específicas de la asignatura. En el primer trimestre, además, se incluye una evaluación diagnóstica para medir las capacidades físicas iniciales de los estudiantes, con el objetivo de adaptar la enseñanza y establecer un punto de partida claro. La evaluación formativa se lleva a cabo utilizando instrumentos como el cuaderno del alumnado, el cuaderno de observación del docente y las listas de control. Estos instrumentos permiten al docente realizar un seguimiento cercano del progreso del alumnado, identificando áreas de mejora y aportando retroalimentación constante. Por otro lado, la evaluación sumativa tiene lugar durante las distintas S.A y al final de cada una de estas. Esta se realiza a través de tareas específicas, como la elaboración y puesta en práctica del calentamiento en la primera S.A o mediante proyectos, trabajos en formato papel o digital, rúbricas y fichas.

Respecto al agente evaluador, a lo largo de cada trimestre se realiza una evaluación triádica, que incluye autoevaluación, coevaluación y heteroevaluación. Esta variedad enriquece el proceso de enseñanza-aprendizaje, promoviendo la reflexión y la autonomía del alumnado. El enfoque de la evaluación es tanto cualitativo como cuantitativo, por ejemplo, en el caso de las pruebas físicas la evaluación es cuantitativa, dado que se mide en términos de resultados numéricos (marcas y tiempos). Por otro lado, se da una evaluación cualitativa al evaluar aspectos como la resolución dialogada o el control emocional durante la práctica de ejercicio físico. La calificación del trimestre se obtiene mediante una media ponderada de cada S.A. En caso de que el alumnado no llegue al 5, podrá recuperar la asignatura mediante la realización de trabajos teóricos y pruebas prácticas propuestas por el departamento. Estas medidas garantizan que el estudiante alcance las competencias específicas, con un enfoque inclusivo y adaptado a sus necesidades individuales. Por último, en cuanto al alumnado que no puede ser evaluado de forma ordinaria, no se observa un protocolo claro de actuación.

### ***5.3.3. Metodología Utilizada, Utilización de las TIC y Atención a la Diversidad***

En las programaciones de aula y propuestas pedagógicas de Educación Física se especifica claramente la implementación de metodologías activas, significativas y orientadas al desarrollo competencial del alumnado. Por ello, estos documentos están en concordancia con el PEC del IES Número 1 de Requena. Dichas metodologías se basan en enfoques pedagógicos que promueven el protagonismo activo del alumnado en su proceso de aprendizaje, favoreciendo la adquisición de competencias a través de experiencias significativas y contextualizadas. Las metodologías activas que aparecen en los documentos del centro previamente mencionados incluyen el Aprendizaje Cooperativo y Colaborativo, el Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP), el Aprendizaje Basado en Retos (ABR) y la Clase Invertida (Flipped Classroom). Además, se busca el uso de estas metodologías sin renunciar por completo a las técnicas o estrategias de tradición pedagógica, como el uso del mando directo o la asignación de tareas.

Por lo que respecta al uso de las TIC, la programación didáctica de 1.º de ESO las contempla a lo largo del curso, debido a que se trabajan a través de la competencia específica 5, que aparece en las S.A 1, 2, 3, 6, 7, 8, 9 y 11. En estas situaciones, se pretende que el alumnado sea capaz de hacer un buen uso de la tecnología para llevar a cabo un seguimiento y control del esfuerzo mediante aplicaciones, recursos web y dispositivos como el GPS o los pulsómetros. Además, se persigue la elaboración colaborativa de contenidos digitales relacionados con la actividad física y salud, y se busca desarrollar el pensamiento crítico del alumnado de cara a obtener información fiable en internet. Asimismo, cabe destacar que el departamento de Educación Física utiliza la plataforma Aules para facilitar el acceso a materiales, actividades y evaluaciones de forma online. De esta manera, el departamento de Educación Física busca cumplir con las exigencias del PEC, que recalca la necesidad de integrar las TIC en el aula con el objetivo de fomentar metodologías activas y significativas. Estas metodologías incluyen herramientas digitales y

responden a los principios de inclusión y coeducación.

Por otro lado, la atención a la diversidad y las medidas de respuesta educativa para la inclusión quedan detalladas tanto en la programación de aula como en la propuesta pedagógica del departamento de Educación Física. Ambas se basan en el Decreto 104/2018, de 27 de julio, en el que se establecen los principios de equidad e inclusión en el sistema educativo valenciano. A partir de este decreto, se distinguen los siguientes niveles dentro de la propuesta y programación de aula de Educación Física: el nivel II, que atiende al Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA) mediante opciones múltiples de representación, implicación y expresión. El nivel III, destinado al alumnado que requiere de una respuesta diferenciada, ya sea individual o en grupo. En este nivel se incluyen las adaptaciones de acceso al currículo que no implican materiales singulares, personal especializado o medidas organizativas extraordinarias; también contempla actividades de enriquecimiento o refuerzo, y actuaciones de acompañamiento y apoyo personalizado. Por último, el nivel IV, dirigido al alumnado que necesita una respuesta personalizada e individualizada. Este nivel incluye las adaptaciones curriculares individuales significativas (ACIS), las adaptaciones de acceso al currículo que requieren materiales singulares, personal especializado o medidas organizativas extraordinarias y las prórrogas de permanencia extraordinaria para el alumnado con necesidades educativas especiales.

#### ***5.3.4. Actividades Complementarias y Extraescolares, Participación en Proyectos (ABP, APS) y Programas Interdisciplinares***

A continuación, en la siguiente tabla se mencionan las actividades complementarias y extraescolares realizadas en 1.º ESO.

**Tabla 6***Actividades complementarias y extraescolares*

<b>ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS</b>
Actividades acuáticas y fitness en la Piscina Cubierta de Requena. Final del primer trimestre, 1-2 días
Día del Atletismo en la Pista de Atletismo de Requena. El 30 marzo 2025
Carrera solidaria entre colegios de primaria y 1.º ESO. El 10 de abril de 2025
Salidas a lo largo del curso a instalaciones de la localidad: polideportivo municipal, pista cubierta, recinto ferial y pista de atletismo
Competiciones deportivas en los patios, PATIOS CUP: fútbol, baloncesto, voleibol, balonmano, padel-tenis, tenis-playa. Todo el año
<b>ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES</b>
Excursión a estación de esquí de 5 días de duración en Pirineos. Del 27 al 31 de enero
Excursión a Benagéber. El 10 junio
Excursión de esquí en Teruel (Javalambre-Valdelinares). El 25 de febrero

*Nota.* Esta tabla muestra las actividades llevadas a cabo por el alumnado de 1.º de ESO a lo largo del curso. Descripción y elaboración propia.

Para concluir este subapartado, mencionar que se incorpora el ABP a través del proyecto semanal de desayunos saludables, recogido en la S.A 4 de la programación de aula de 1.º de ESO. Este proyecto, tiene un peso del 10% en la evaluación y está diseñado para promover hábitos alimenticios saludables y fomentar la adquisición de competencias relacionadas con la salud y el bienestar físico. Respecto al APS, este no aparece detallado en los documentos proporcionados por el centro y tampoco se ha visto siendo utilizado durante el período de prácticas. Tampoco se desarrolla ningún programa interdisciplinar, ni sale detallado en los documentos del centro.

#### **5.4. Análisis Crítico de la Programación y Propuestas de Mejora**

Tras haber estado un trimestre realizando las prácticas en el IES Número 1 de Requena y una vez expuesta la programación del instituto, en este apartado se realiza un análisis crítico la misma.

**Tabla 7***Análisis crítico de la programación*

Aspectos de la programación a mejorar	Propuestas de mejora
Falta de algunos de los apartados exigidos por la legislación de la C.V. a la hora de realizar la programación didáctica	Crear una programación didáctica con todos sus respectivos apartados
Hay saberes básicos que, pese a aparecer dentro de las S.A, no se trabajan adecuadamente o simplemente no se abordan en clase. Por ejemplo, en la S.A 3, de alimentación, no se trata el gasto energético y su relación con el movimiento, ni los efectos negativos de las drogas y ludopatía, ni los trastornos de conducta alimentaria	Crear S.A coherentes, en las que se trabajen todos los saberes básicos que aparecen en estas. Si es necesario, se puede aumentar el número de sesiones para que no haya saberes básicos sin abordar o ser trabajados de manera superficial. Cabe añadir que la falta de tiempo en este centro no es un problema, ya que las dos últimas semanas del 1.º trimestre, el alumnado no trabaja contenido nuevo
Baja presencia de las TIC	Introducir aplicaciones que fomenten la práctica de hábitos saludables, como Strava o MyFitnessPal. Asimismo, se podrían utilizar Kahoot, Quizziz o Genially para demostrar los conocimientos adquiridos
Las metodologías activas, pese a aparecer en la programación de EF, no son utilizadas	Sustituir las metodologías tradicionales por metodologías activas como el AC, el ABP, el APS o la Flipped classroom, que fomenten la reflexión y motivación del alumnado
Escasa coherencia en algunos aspectos de la evaluación, sobre todo en la S.A de condición física. Además, hay una falta de autoevaluación y coevaluación, realizadas una única vez en el 1.º trimestre	No evaluar la condición física de forma cuantitativa, sino cualitativa, ni evaluar a la clase haciendo un único grupo, ya que se pierde mucho tiempo activo. Por ello, es conveniente crear grupos reducidos de cuatro o seis alumnos/as y, a través del AC, permitir que realicen las actividades de manera más autónoma. Además, se debe utilizar con mayor frecuencia la evaluación triádica para lograr una evaluación formativa
No se cumplen adecuadamente dos de los principios DUA; estos son: incluir múltiples formas de representación y el de acción y expresión	Subir a Aules vídeos explicativos de los trabajos con subtítulos, o subir las explicaciones de manera escrita para que puedan ser leídas con detenimiento e incluso traducidas por alumnado extranjero; permitir diferentes formatos de entrega y diseñar las actividades con distintos niveles de dificultad a elegir. Por otro lado, es necesario contar con estrategias y herramientas preestablecidas que permitan la participación indirecta en las actividades del alumnado lesionado o que no puede practicar en ese momento actividad física, por ejemplo, darles una hoja de control o asignarles distintos roles

A pesar de la falta de cohesión grupal, los grupos siempre son los mismos y homogéneos; además, nunca son elegidos por el docente	Usar metodologías activas, como el AC, para promover la cohesión grupal, además de que el docente en ocasiones elija los grupos buscando que estos sean heterogéneos y permitan que todos trabajen con todos, al menos durante las primeras sesiones
Falta de participación en proyectos interdisciplinarios	Usar el ABP y el APS para diseñar actividades o tareas que relacionen las distintas asignaturas. Por ejemplo, realizar un proyecto que consista en hacer una representación gráfica de funciones matemáticas para analizar cómo las pulsaciones de los estudiantes se ajustan a la ZAS durante diversas actividades físicas
Falta de medidas para evaluar cuando no es posible hacerlo de manera ordinaria	Crear medidas que tengan en cuenta a los lesionados (de corta, media y larga duración), al alumnado absentista con más del 20% de faltas sin justificar, y a aquellos con una mayor capacidad o, por el contrario, con dificultades notables

*Nota.* La tabla muestra los aspectos de la programación del IES Número 1 a mejorar junto con las respectivas propuestas de mejora.

Descripción y elaboración propia.

## **VI. SITUACIONES DE APRENDIZAJE**

## 6. PROPUESTA DE LA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

### 6.1. Situación de Aprendizaje

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE		NOMBRE: Alimenta tu Movimiento	
Curso: 1.º ESO	S.A: 1	1.º Trimestre	N.º Sesiones: 8
<p><b>Justificación:</b> La situación actual en relación con la actividad física y la alimentación saludable es preocupante. Según el estudio de 2024 de la Fundación MAPFRE, solo el 49% de los chicos y el 23.3% de las chicas en Secundaria cumplen las recomendaciones de la OMS de realizar 60 minutos diarios de actividad física moderada. Además, el estudio PASOS 2022 revela que apenas el 36.7% de los niños y adolescentes tienen una alta adherencia a la dieta mediterránea, mientras que el 12.1% presenta una baja adherencia. Esta S.A combina la condición física y la alimentación saludable mediante el AC para dar respuesta a estos retos. Asimismo, durante las prácticas se observaron problemas como la falta de cohesión grupal, el rechazo hacia actividades relacionadas con la condición física y el consumo de almuerzos no saludables. Por ello, la S.A se orienta a facilitar el desarrollo de estilos de vida saludables, promover la responsabilidad personal y social, fomentar la resolución de conflictos y la inclusión, valorar la diversidad y fortalecer la cooperación. Además, a través del AC, se fomenta la empatía, la generosidad y la capacidad de afrontar la incertidumbre, habilidades clave para los retos del siglo XXI (Fernández-Río, 2021). Finalmente, esta propuesta contribuye a lograr los ODS, en particular el ODS 3 (Salud y Bienestar) y el ODS 10 (Reducción de Desigualdades), impulsando los hábitos saludables, la inclusión y la cooperación.</p>			
<p><b>Saberes básicos:</b> <b>Bloque 1. Vida activa y saludable</b> <b>Subbloque 1.1 Salud física</b> Grupo 1. Características de las actividades físicas saludables → Conductas para la mejora de la salud física, mental y social. Grupo 2. Indicadores fisiológicos básicos relacionados con la salud y el ejercicio físico → Las pulsaciones (ppm) y el cálculo de la Zona de Actividad física Saludable (ZAS). Grupo 3. Conocimiento anatómico, fisiológico y funcional → Sistemas corporales: la nutrición y el gasto energético y su relación con el movimiento. Grupo 4. Cuidado del cuerpo → Calentamiento general: partes esenciales. <b>Bloque 3. Resolución de problemas en situaciones motrices</b> <b>Subbloque 3.1. Capacidades condicionales</b> → Actividades y juegos de resistencia aeróbica, fuerza general y flexibilidad. <b>Bloque 4. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</b> <b>Subbloque 4.1. Habilidades sociales</b> → Resolución dialogada y control emocional.</p>			
<p><b>Objetivos didácticos</b></p>			
<p>1. Utilizar los recursos de su entorno relacionados con la actividad física, la alimentación y el bienestar personal; siendo capaces de aplicar con autonomía un carné saludable (formado por ejercicio físico y alimentación saludable), calcular la FC y trabajar bajo la Zona de Actividad Saludable, enumerar las fases de un calentamiento general creando el suyo propio y ser capaces de distinguir entre productos saludables y no saludables.</p> <p>2. Relacionar el estilo de vida activo con los efectos positivos sobre la salud, siendo capaces de identificar la importancia de llevar a cabo hábitos saludables más allá del ámbito escolar.</p> <p>3. Participar activamente y colaborar en juegos y actividades físico deportivas, enfocadas en la mejora de la condición física y los hábitos alimenticios, a través del AC, practicando el respeto y la tolerancia.</p>			

**Reto inicial:** plantear al alumnado si creen que su alimentación es saludable y si realizan el ejercicio físico diario recomendado por la OMS. Posteriormente, comentar si les gustaría mejorar en estos aspectos para mantenerse más saludables física y mentalmente, e indicarles que, para mejorar, se necesita compromiso y esfuerzo tanto en clase como fuera de esta. Por último, se les explica que, para poder conseguir estos objetivos, deberán ser capaces de elaborar su propio calentamiento, realizar ejercicio físico dentro de la Zona de Actividad Saludable y ser capaces de elaborar sus propias comidas saludables, además de practicar ejercicio físico fuera del instituto.

**Temporalización:**

- **Sesión 1, Introdutoria “Creando lazos saludables” (Fase 1. Creación y cohesión del grupo):** creación y cohesión del grupo a través de actividades que introducen la movilidad articular y la distinción entre productos saludables y no saludables. Además, se realiza una puesta en común de los hábitos diarios relacionados con el ejercicio físico y la alimentación, con el fin de hacerles reflexionar sobre su día a día. Por último, se explica el carné saludable y la importancia de revisar Aules antes de asistir a las sesiones, ya que ahí se cuelga información imprescindible para realizar las actividades que tienen lugar posteriormente en el aula.
- **Sesión 2, Introdutoria “Nutrición en acción” (Fase 1. Creación y cohesión del grupo):** realización de actividades que fomentan la cohesión grupal y, al mismo tiempo, introducen los conceptos de productos ultraprocesados, buenos procesados y comida real. Además, se introduce la toma de las pulsaciones y su importancia, así como los estiramientos.
- **Sesión 3, Desarrollo “ZAS en acción, quema tus calorías” (Fase 2. AC como contenido para enseñar y aprender):** el alumnado continúa realizando actividades cooperativas, asentando los conocimientos relacionados con la nutrición vistos previamente, además de experimentar la dificultad que conlleva quemar productos ultraprocesados a través del ejercicio físico. Asimismo, se presenta la ZAS y se experimenta la diferencia entre actividad anaeróbica y aeróbica, gracias a los cambios de intensidad en las diferentes actividades.
- **Sesión 4, Desarrollo “En equipo hacia hábitos saludables” (Fase 2. AC como contenido para enseñar y aprender):** seguir permitiendo la adaptación del alumnado a la metodología del AC, mientras continúan asentando conocimientos previamente vistos, como los estiramientos, el gasto calórico o la clasificación de los alimentos, a la vez que trabajan la condición física en equipo. Además, se introduce la clasificación de los alimentos en carbohidratos, lípidos y proteínas.
- **Sesión 5, Desarrollo y Evaluativa “Nutrición en movimiento: Harvard y la pirámide alimenticia” (Fase 2. AC como contenido para enseñar y aprender):** el alumnado de manera autónoma debe, a través de la cooperación, representar el Plato de Harvard y la pirámide alimenticia. Asimismo, se continúan trabajando las capacidades físicas básicas y se señala la importancia de los carbohidratos.
- **Sesión 6, Desarrollo “Somos un equipo saludable” (Fase 2. AC como contenido para enseñar y aprender):** el alumnado continúa repasando los macronutrientes y la ZAS. Además, trabaja las capacidades físicas básicas e identifica los músculos involucrados en cada ejercicio.
- **Sesión 7, Evaluación “Evaluamos nuestra condición física y reflejamos nuestro esfuerzo” (Fase 3. AC como recurso para enseñar y aprender):** el alumnado coopera en equipo para evaluar sus capacidades físicas básicas. Asimismo, el comportamiento de cada alumno/a es coevaluado y autoevaluado durante la sesión.
- **Situación de aprendizaje final, Sesión 8 “Sabemos elaborar un calentamiento general, entrenar dentro de la ZAS y comer saludable” (Fase 3. AC como recurso para enseñar y aprender):** el alumnado debe demostrar en equipo todos los conocimientos y destrezas adquiridos a lo largo de la S.A. La sesión refleja situaciones cotidianas que podrían llevar a cabo fuera del instituto para mantenerse físicamente activos y llevar una alimentación saludable. Además, el hecho de trabajar en equipo es algo con lo que van a convivir a lo largo de su vida.

O.G.E. A, D, K		C.Clave CCL, CD, CPSAA			
EVALUACIÓN					
C.E	C. ev.	Saberes básicos:	Actividades de evaluación	Instrumentos de evaluación/ Criterios de calificación % Ponderados	
1	1.1 1.3	<p><b>Bloque 1. Vida activa y saludable</b>  <u>Subbloque 1.1 Salud física</u>            Grupo 1. Características de las actividades físicas saludables</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conductas para la mejora de la salud física, mental y social.</li> </ul> <p>Grupo 2. Indicadores fisiológicos básicos relacionados con la salud y el ejercicio físico</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Las pulsaciones (ppm) y el cálculo de la ZAS.</li> </ul> <p>Grupo 3. Conocimiento anatómico, fisiológico y funcional</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sistemas corporales: la nutrición y el gasto energético y su relación con el movimiento.</li> </ul> <p>Grupo 4. Cuidado del cuerpo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentamiento general: partes esenciales.</li> </ul> <p><b>Bloque 4. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</b>  <u>Subbloque 4.1. Habilidades sociales</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Resolución dialogada y control emocional.</li> </ul>	Creación del calentamiento	Rúbrica de autoevaluación (40%) y heteroevaluación (60%)	30%
			Correr dentro de la ZAS	Rúbrica de autoevaluación	10%
			Evaluación del almuerzo	Rúbrica de coevaluación (40%) y heteroevaluación (60%)	10%
			Actitud positiva hacia la actividad física	Lista de control diaria	30%
			Hábitos diarios saludables y actividades relacionadas con la S.A.	Carné Saludable	20%
2	2.1	<p><b>Bloque 3. Resolución de problemas en situaciones motrices</b>  <u>Subbloque 3.1. Capacidades condicionales</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividades y juegos de resistencia aeróbica, fuerza general y flexibilidad.</li> </ul>	Participación y compromiso al diseñar el plato de Harvard, realizar actividad física con baraja de póker y crear la pirámide	Rúbrica de coevaluación	30%

			alimenticia.		
			Esfuerzo y actitud en las pruebas físicas	Rúbrica y diana de coevaluación (60%) y autoevaluación (40%)	30%
			Hechos destacables respecto a actitudes y comportamientos	Registro anecdótico	40%
<b>Metodología</b>					
<b>Estrategia de la práctica:</b> Global Pura.			<b>Estilos de enseñanza:</b> asignación de tareas, enseñanza recíproca y resolución de problemas.		
<b>Metodologías activas y/o emergentes:</b> Aprendizaje Cooperativo basado principalmente en las técnicas de marcador colectivo, enseñanza recíproca y retos cooperativos, también se utiliza la competición sin excesos, aunque esta última en menor medida que las técnicas anteriores.					
<b>Distribución grupo – clase:</b> grupos reducidos, heterogéneos y flexibles, a excepción de las dos últimas sesiones en las que son estables debido a que corresponden a la fase 3 del AC. Durante las sesiones de fase 1 los grupos son elegidos por el docente y por el alumnado, pero en la fase 2 normalmente son elegidos por el profesor y en la fase 3 únicamente el docente elabora los grupos.			<b>Participación:</b> ejecución simultánea y alternativa.		
<b>Posición del profesor:</b> focal, externa al grupo.			<b>Feedback:</b> concurrente e inmediato.		
<b>Atención a la Diversidad</b>					
<b>MEDIDAS UNIVERSALES: Principios DUA aplicados a priori:</b> <b>Diferentes medios de representación (Principio I):</b> En esta situación de aprendizaje, se ofrecen múltiples formas de representación para garantizar que todo el alumnado comprenda los contenidos relacionados con la condición física y la alimentación. En primer lugar, los estudiantes disponen en la plataforma Aules de vídeos explicativos sobre saberes básicos, como las fases del calentamiento general, la ZAS, las características de los alimentos y la explicación del carné saludable. Estos recursos audiovisuales están disponibles para ser consultados de manera autónoma y permiten al alumnado tanto ir a clase con una idea previa de los contenidos que se van a desarrollar, como posteriormente consultar lo visto en las sesiones para repasar. Además, el docente complementa esta información mediante explicaciones orales y demostraciones prácticas durante las sesiones, acompañadas de feedback inmediato y concurrente para corregir y guiar al alumnado en todo momento. También, se utilizan tarjetas que clarifican las instrucciones de las actividades, proporcionando un apoyo visual para facilitar la comprensión de todos los estudiantes. Por otro lado, el alumnado recibe información a través de sus propios compañeros/as cuando estos/as asumen diferentes roles dentro de las actividades, favoreciendo el aprendizaje entre iguales. Asimismo, obtienen retroalimentación mediante las rúbricas empleadas, tanto por parte del docente como mediante procesos de coevaluación y autoevaluación. En cuanto a la activación de conocimientos previos, el docente retoma contenidos ya vistos, como la estructura de los calentamientos generales o la toma de pulsaciones, para construir sobre lo aprendido y consolidar los saberes básicos. Finalmente, este principio también busca facilitar la transferencia de conocimientos y					

habilidades a contextos más amplios. Por ejemplo, se refuerza la importancia del calentamiento general no solo al inicio de cada sesión, sino también como un hábito aplicable fuera del aula. Asimismo, se fomenta que el alumnado sea consciente de la utilidad de controlar su ritmo cardíaco durante la práctica de ejercicio físico, tanto dentro del instituto como en su vida diaria, así como de mantener una alimentación saludable de forma constante.

**Diferentes formas de acción y expresión (Principio II):** en esta S.A, se ofrecen al alumnado múltiples formas de participar en las actividades, expresar lo aprendido y reflexionar sobre sus procesos de aprendizaje, atendiendo a la diversidad de capacidades. En primer lugar, se facilitan las acciones y movimientos mediante el uso de materiales adaptables y de apoyo, ya que durante las actividades cooperativas se incluyen elementos como pelotas de diferente tamaño, cuerdas de distintas longitudes, etc. Este hecho permite que todos los estudiantes puedan participar en base a sus capacidades. Además, se diseñan actividades multinivel, en las que cada estudiante puede elegir un nivel de dificultad acorde a su estado físico o a sus habilidades motrices, este hecho se observa cuando ellos mismos pueden elegir entre una variedad de ejercicios físicos a realizar. En segundo lugar, se ofrecen diferentes formas de responder y manejar la información al trabajar los saberes básicos, un ejemplo es la realización del carné saludable, donde el alumnado puede decidir distintas opciones de cara a completarlo, por ejemplo, elegir qué actividades desean hacer, qué alimentos van a utilizar, escoger entre crear un vídeo o un PowerPoint... Este enfoque fomenta la creatividad y permite que cada estudiante escoja aquello que mejor se adapte a sus fortalezas. Por otro lado, resaltar que el AC desempeña un papel crucial en la facilitación de las respuestas y el apoyo mutuo. Los estudiantes trabajan en equipos heterogéneos, donde aquellos con mayor dominio de ciertas habilidades pueden ayudar a sus compañeros en la ejecución de movimientos o en la resolución de actividades. Por ejemplo, en un juego cooperativo, si un estudiante tiene dificultades para realizar una tarea, los compañeros pueden ofrecer alternativas o apoyarlo directamente, asegurando que todos participen activamente. Por último, para ayudar al alumnado a reflexionar sobre cómo aprenden y lo que han aprendido, se integran herramientas como la autoevaluación y la coevaluación, que promueven la introspección y la mejora continua. Actividades como la enseñanza recíproca y la resolución de problemas cooperativos refuerzan esta metacognición, alentando al alumnado a analizar sus procesos de aprendizaje y establecer estrategias para optimizar su desempeño.

**Formas de implicación (Principio III):** este principio se trabaja través de actividades cooperativas, dinámicas y desafiantes, en las que los alumnos/as deben trabajar juntos para superar un desafío, lo que no solo despierta su interés, sino que también fomenta la colaboración y la participación activa desde el inicio. Para mantener el esfuerzo y la persistencia, las actividades se diseñan de manera progresiva, adaptando el nivel de dificultad a medida que avanza la clase. Se utiliza un feedback positivo constante que resalta los logros individuales y grupales, lo cual contribuye a mantener la motivación y refuerza la persistencia del grupo. Además, en las actividades cooperativas cada estudiante tiene un rol significativo que contribuye al éxito colectivo, lo que fomenta el esfuerzo continuo y la participación activa. En cuanto a mantener la motivación, se ofrecen a los estudiantes elementos lúdicos y metas alcanzables en el contexto de trabajo cooperativo, y al depender unos de otros para lograr el éxito del grupo, se fortalece su motivación intrínseca. Finalmente, para fomentar la autorregulación y avanzar hacia la autonomía, se implementan estrategias de autoevaluación y coevaluación, también se utiliza la enseñanza recíproca y la resolución de problemas. Los estudiantes reflexionan sobre su desempeño y el de sus compañeros, identificando fortalezas y áreas de mejora. Este proceso les permite tomar control sobre su propio aprendizaje y establecer metas personales para su desarrollo. Asimismo, se promueve un aprendizaje consciente y la capacidad de autorregular su rendimiento durante las actividades. Por último, mencionar que el carné saludable permite mantener el esfuerzo y persistencia fuera del ámbito escolar, poniendo a prueba todo lo aprendido en la asignatura. Además, las sesiones presentan una transferencia a su día a día, por lo que, al ver una utilidad detrás de estas, es más sencillo que el alumnado adquiera hábitos saludables que además mantenga a largo plazo.

Actividades de Refuerzo para alumnos/as de bajo nivel	Actividades de Ampliación para alumnos/as alto nivel
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Modificaciones en retos físicos:</b> posibilidad de modificar los ejercicios para que sean menos exigentes (flexiones con rodillas apoyadas, flexiones de pie sobre pared, planchas apoyando rodillas, posibilidad de decidir entre varias opciones de ejercicios...).</li> <li>- <b>Roles más simplificados:</b> por ejemplo, no dar el rol de líder a alumnos/as que no distinguen apenas las características de los alimentos.</li> <li>- <b>Mostrar ejemplos prácticos antes de cada actividad.</b></li> <li>- <b>Más tiempo y apoyo:</b> por ejemplo, durante las pruebas de condición física, los alumnos/as con menos nivel pueden tener más tiempo para completar los ejercicios y recibir apoyo de sus compañeros para garantizar la participación.</li> <li>- <b>En actividades más elaboradas como “crear el Plato de Harvard”:</b> recibir apoyo visual que les guíe en su realización y contar con la ayuda del resto de sus compañeros, que servirán de guía y ejemplo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Modificaciones en retos físicos:</b> los alumnos/as con mejor nivel pueden realizar versiones más exigentes como planchas dinámicas o flexiones con palmada. También, pueden escoger los ejercicios más complejos y dejar el resto para los compañeros/as que presentan más dificultades.</li> <li>- <b>Roles más complejos:</b> asumir el liderazgo dentro del grupo.</li> <li>- <b>Capacidad de proponer variantes:</b> los alumnos/as de alto nivel pueden proponer nuevas variantes dentro de las actividades.</li> <li>- <b>Pruebas físicas:</b> si en alguna actividad un grupo acaba antes que otro, pueden animar y dar feedback al resto de compañeros/as.</li> <li>- <b>Crear nuevas variantes para resultados esperados dentro de diferentes actividades de alimentación:</b> por ejemplo, si algunos alumnos/as realizan actividades como el Plato de Harvard y les sobra tiempo, pueden reorganizarlo creando nuevas variantes.</li> </ul>
<b>Medidas Adicionales: Posibles ayudas o refuerzos individualizados (con alumnado que necesita ajustes razonables muy concretos y específicos)</b>	
<b><u>Alumna que no entiende el castellano:</u></b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Medidas:</u> uso de tarjetas visuales, vídeos subtítulos en su idioma, explicación simplificada y asignación de un compañero que facilite su integración.</li> <li>- <u>Ajustes en actividades:</u> en ejercicios cooperativos, su rol inicial será principalmente observar, integrándose poco a poco con apoyo del grupo.</li> </ul>	
<b><u>Alumno diabético:</u></b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Medidas:</u> monitoreo de su estado físico durante las actividades más intensas. Permitir pausas adicionales y acceso a alimentos necesarios para regular su glucosa.</li> <li>- <u>Ajustes en actividades:</u> en actividades de resistencia, puede realizar caminatas en lugar de carreras, ajustando la intensidad según sus necesidades médicas.</li> </ul>	
<b><u>Material didáctico:</u></b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Material deportivo convencional:</b> aros (4), vallas (9), conos chinos (24), combas (24), colchonetas (4), picas (24), cintas métricas (6), cuerdas largas (4) y una pelota.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Material deportivo no convencional:</b> ovillos de lana (4), pinzas (40), cajas (8), sillas (12), botellas de un litro (6) y un globo.</li> </ul>	

- **Materiales deportivos impresos:** cartas de póker, cartas de alimentos, posters de la pirámide alimenticia (6), posters del Plato de Harvard (6) y fichas de calentamiento (6).

#### Instalaciones/Espacios:

- **Instalaciones convencionales:** pabellón deportivo del instituto y el patio de recreo.

#### Herramientas TIC-TAC-TEP:

- **TIC:** cuestionario inicial y final a través de Google Forms, Aules como medio para contactar con el docente y acceder a los instrumentos de evaluación y tareas, plataformas como Canva, Strava, CapCut para justificar la realización de las actividades del carné saludable.
- **TAC:** Aules como medio para subir vídeos explicativos de aquello que se va a ver en las siguientes sesiones, además sirve como método de repaso para el alumnado.

#### Interdisciplinariedad:

- **Con Matemáticas** se trabaja el cálculo de la FC en reposo, tras actividad y máxima. En clase de matemáticas se representa gráficamente la FC en reposo, tras actividad y máxima, además de incluir en el gráfico la ZAS. Asimismo, en matemáticas se trabaja el cálculo de porcentajes y reglas de tres, los cuáles son utilizados por el alumnado en algunas rúbricas.
- **Con Biología** se trabajan las características de los alimentos a través de actividades físicas y se identifican los músculos implicados en distintos ejercicios. En Biología, tanto los alimentos como músculos también se trabajan.
- Se conecta con **Lengua Castellana** a través del uso del "Cuaderno del Alumno", en el que los estudiantes reflexionan y registran sus aprendizajes, así como con actividades orales, como la presentación de su almuerzo saludable. En Lengua, también se trabaja la competencia oral y escrita, pudiendo ser llevadas a cabo bajo contenido relacionado con la importancia del ejercicio físico para la salud.
- Se conecta con **Informática** mediante el uso de aplicaciones tecnológicas para registrar su actividad física y alimentación en el "Carné saludable." Además, los alumnos/as deben de editar vídeos cortos para reflexionar sobre sus hábitos diarios y explicar sus desayunos saludables. En Informática, se aportan herramientas acerca de la edición de vídeos y el uso de aplicaciones para registrar datos de actividad física.

#### Vinculación con los O.D.S:

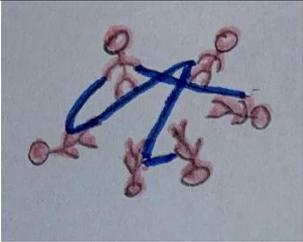
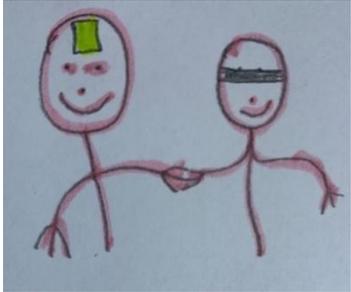
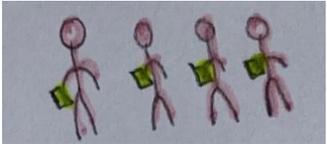
- **ODS 3 (Salud y Bienestar):** la S.A fomenta hábitos saludables mediante la práctica de actividad física regular y la promoción de una alimentación equilibrada. Al trabajar la condición física y la nutrición, los estudiantes adquieren herramientas prácticas y conocimientos para mejorar su salud física, mental y social, desarrollando un estilo de vida activo y saludable.
- **ODS 10 (Reducción de Desigualdades):** el aprendizaje cooperativo utilizado en la presente S.A permite la inclusión de todos los estudiantes, independientemente de sus capacidades físicas, habilidades motrices o conocimientos previos. La metodología fomenta la colaboración en grupos heterogéneos y asegura que todos tengan un papel significativo en las actividades, reduciendo barreras y promoviendo la equidad.

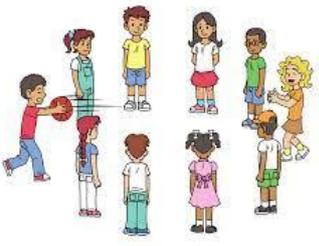
**Bibliografía/Webgrafía**

- Fernández-Río, J. (2021). Aprendizaje cooperativo. A. Pérez-Pueyo, D. Hortigüela-Alcalá, Javier Fernández-Río (Coords), Los modelos pedagógicos en educación Física: qué, cómo, por qué y para qué, 26-49.
- Generalitat Valenciana. (2018). Decreto 104/2018, de 27 de julio, del Consell, por el que se desarrollan los principios de equidad e inclusión en el sistema educativo valenciano. Diario Oficial de la Generalitat Valenciana.
- Generalitat Valenciana. (2022). Decreto 107/2022, de 5 de agosto, del Consell, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunitat Valenciana. Diario Oficial de la Generalitat Valenciana.
- Gómez, Lorenzo, y Ribes. (2022). Estudio PASOS. <https://gasolfoundation.org/es/estudio-pasos/>
- Ministerio de Educación y Formación Profesional. (2022). Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria. Boletín Oficial del Estado, 76, 30 de marzo de 2022. <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2022-4975>
- Rodríguez, Barriopedro, García, Bermejo, Sanz, Ruano, Lozano, y Remón. (2024). Actividades físicas y deportivas para las adolescentes: Necesidad, barreras y recomendaciones. Fundación MAPFRE. <https://www.fundacionmapfre.org/publicaciones/todas/deportes-para-adolescentes/>

## 6.2. Sesiones de la Situación de Aprendizaje

<b>Título Situación de Aprendizaje:</b> Alimenta tu Movimiento <b>Sesión n.º:</b> 1 / <b>Curso:</b> 1.º ESO			
<b>Trimestre:</b> 1.º			
<b>Nombre de la Sesión:</b> Creando lazos saludables.		<b>Duración:</b> 55'	<b>Tipo Sesión:</b> Introdutoria
<b>Instalaciones:</b> pabellón del instituto <b>Material:</b> ovillo de lana (4), tarjetas de alimentos y pelota (1)			
<b>N.º Alumnos/as:</b> 24			
<b>Objetivos didácticos de la sesión:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Favorecer la cohesión grupal mediante actividades cooperativas sencillas, promoviendo el conocimiento mutuo entre el alumnado.</li> <li>- Reconocer los productos saludables y no saludables, además de identificar conductas para la mejora de la salud física, mental y social.</li> <li>- Participar y comunicar sus ideas durante la sesión, de manera colectiva, desde la resolución dialogada y mediante un control emocional.</li> </ul>			
<b>Saberes básicos desarrollados:</b> conductas para la mejora de la salud física, mental y social, calentamiento general: movilidad articular, nutrición (alimentos saludables y no saludables), juegos colectivos, resolución dialogada y control emocional.			
<b>Justificación de la Metodología:</b> esta sesión se enmarca en la fase 1 del AC (creación y cohesión de grupo), cuyo objetivo principal es establecer un clima de confianza y cooperación entre el alumnado, especialmente relevante al inicio de una S.A. Se ha optado por actividades sencillas y dinámicas que fomentan el conocimiento mutuo y la interacción positiva. Este enfoque inicial es fundamental para construir una base sólida que permita avanzar hacia tareas cooperativas más complejas en las fases posteriores.			
<b>Estilo Enseñanza:</b> asignación de tareas		<b>Estrategia:</b> global pura	
<b>Agrupación:</b> grupos reducidos, heterogéneos e inestables			
<b>Posición Profesor:</b> focal, externa al grupo		<b>Tipo Feedback:</b> concurrente e inmediato	
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min.
Calentamiento	El alumnado comienza trotando y a la señal del profesor debe de buscar una pareja con el mismo color en su ropa. Si el docente dice un número, el alumnado debe formar un grupo de ese número colocándose en fila por orden alfabético en base al nombre. Si el profesor dice un producto saludable toda la clase tiene que bailar de manera coordinada con otro compañero, pero si no es saludable tiene que hacer un burpee y chocar la mano con alguien. Por último, si se dice movilidad articular tienen que elegir a un compañero/a y desplazarse haciéndola de manera coordinada.		10'

<b>Parte principal</b>	<p><b>Telaraña de nombres y alimentos (12’):</b> la clase se divide en 4 grupos de 6, el objetivo es formar una telaraña y después deshacerla. Para ello, se les entrega un ovillo de lana o cuerda ligera, el primer estudiante dice su nombre y lanza el ovillo a otro compañero manteniendo el extremo de este. El siguiente estudiante repite el proceso y una vez que todos han dicho su nombre el último estudiante que recibe el ovillo debe de decir el nombre del que se lo lanzó y pasárselo, así sucesivamente hasta llegar al punto de inicio. Una vez hecha y deshecha la telaraña, el alumnado debe pasar el ovillo por orden alfabético.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Variante:</u> antes de pasar el ovillo el alumnado dice su comida saludable favorita o un deporte que le guste.</li> </ul>		35’
	<p><b>Quién es quién con alimentos (12’):</b> el alumnado se reparte en grupos de dos y uno de ellos coge una tarjeta que se coloca en la frente, ninguno de los dos puede verla. Para evitar que el que no tiene la tarjeta en la frente mire la de su compañero, este se tapaná o cerrará los ojos y será guiado de la mano. Se debe de ir trotando por el pabellón hasta encontrarse con otro grupo. El objetivo es realizar preguntas de manera alternada hasta que cada grupo se decida por responder qué alimento posee. En caso de fallar deben de realizar 6 repeticiones (flexiones, sentadillas, abdominales), si se acierta deben de cambiar la tarjeta yendo al montón de tarjetas que tiene el docente. Cada vez que se falla o acierta se intercambia el rol de vidente y no vidente mezclándose con la pareja que acaban de jugar. Importante: máximo se pueden realizar 4 preguntas antes de intentar adivinar el alimento.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Variante:</u> desplazarse de diferentes formas (saltando pies juntos, pata coja, marcha atrás).</li> </ul>		
	<p><b>Busca tu familia de alimentos (11’):</b> la clase es dividida en grupos de 2 alumnos/as, cada grupo posee una carta y va desplazándose por el pabellón realizando ejercicios de movilidad articular, cuando el docente indica “YA” deben de agruparse en grupos de 4, pero estos deben ser o bien todos de comida saludable o bien de comida no saludable. En caso de quedar fuera de un grupo el alumnado realiza 5 repeticiones del ejercicio que quieran (escaladores, sentadillas, flexiones, burpees...)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Variante:</u> dividirse según sean ultraprocesados, buen procesado o comida real.</li> </ul>		

<b>V. Calma</b>	<p><b>Círculo de hábitos:</b> toda la clase se coloca en círculo y debe pasarse una pelota que es la encargada de mostrar quién tiene el turno de palabra. Cuando la pelota llega a un alumno/a hay que decir si creen que comen de forma saludable, si realizan ejercicio físico y si hay algún producto que pensaban que era saludable, pero resulta no serlo. Tras ello, el docente aprovecha para introducir lo que se va a dar en las siguientes sesiones y el carné saludable que deben realizar (todo ello se encuentra colgado en Aules).</p>		10'
<p><b>Actividades de Refuerzo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Materiales en Aules:</b> subir vídeos explicativos y contenidos adicionales relacionados con los saberes básicos trabajados en clase, como fases del calentamiento, la ZAS o características de los alimentos, para que puedan revisarlos en su tiempo libre.</li> <li>- <b>Atención personalizada en horario de patio:</b> ofrecer sesiones de refuerzo en el horario de recreo para resolver dudas o reforzar aspectos clave que no hayan quedado claros durante las sesiones.</li> </ul> <p><b>Actividades de Ampliación:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Proyectos individuales:</b> plantear tareas adicionales, como investigar y exponer sobre un tema relacionado con la nutrición o diseñar una tabla de ejercicios que incluya el cálculo de la ZAS.</li> <li>- <b>Retos avanzados:</b> proponer actividades con mayor nivel de dificultad, como incluir desplazamientos más complejos o realizar ejercicios específicos con un número de repeticiones superior al estándar del grupo.</li> </ul>			
<p><b>Observaciones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Asegurar que las actividades sean inclusivas para que ningún alumno/a quede fuera por su nivel inicial o sus características individuales.</li> <li>- Mantener un equilibrio entre el esfuerzo físico y la comprensión teórica para consolidar los saberes básicos.</li> <li>- Reforzar la transferencia de los aprendizajes a su vida diaria, conectando las actividades con los hábitos saludables y su entorno.</li> <li>- Promover la conexión de las actividades con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), en especial el ODS 3 (Salud y Bienestar) y el ODS 10 (Reducción de las Desigualdades), resaltando la importancia de adoptar hábitos saludables y fomentar entornos inclusivos.</li> </ul>			

<b>Título Situación de Aprendizaje:</b> Alimenta tu Movimiento <b>Sesión n.º:</b> 2 / <b>Curso:</b> 1.º ESO Trimestre: 1.º			
<b>Nombre de la Sesión:</b> Nutrición en acción.		<b>Duración:</b> 55'	<b>Tipo Sesión:</b> Introductoria
<b>Instalaciones:</b> pabellón del instituto <b>Material:</b> cartas de alimentación, aros (3), conos chinos (24). <b>N.º Alumnos/as:</b> 24			
<b>Objetivos didácticos de la sesión:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar los alimentos en base a si son procesados, ultraprocesados o comida real.</li> <li>- Participar de manera colectiva en la ejecución de ejercicios que mejoran la condición física.</li> <li>- Trabajar en equipo respetando las diferencias y controlando las emociones, a través de una resolución dialogada.</li> <li>- Identificar diferentes maneras para calcular la FC, además de reconocer la importancia de esta.</li> </ul>			
<b>Saberes básicos desarrollados:</b> conductas para la mejora de la salud física, mental y social, las pulsaciones (ppm), calentamiento general: partes esenciales, nutrición (alimentos procesados, ultraprocesados y buenos procesados), juegos colectivos, resolución dialogada y control emocional.			
<b>Justificación de la Metodología:</b> se emplea la fase 1 del AC, para continuar creando y cohesionando al grupo, con el objetivo de establecer un ambiente de aprendizaje positivo, necesario para posteriores sesiones en las que trabajen de manera más autónoma.			
<b>Estilo Enseñanza:</b> asignación de tareas y descubrimiento guiado		<b>Estrategia:</b> global pura	
<b>Agrupación:</b> grupos reducidos, heterogéneos e inestables			
<b>Posición Profesor:</b> focal, externa al grupo		<b>Tipo Feedback:</b> concurrente e inmediato	
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min.
Calentamiento	<b>Siguiendo el número:</b> el alumnado es dividido en grupos de 2 y debe de seguir las indicaciones del docente en base al número que este diga: 1: cambio de pareja 2: carretilla 3: pata coja de la mano 4: un miembro del equipo cierra los ojos y debe ser guiado mientras trota		8'

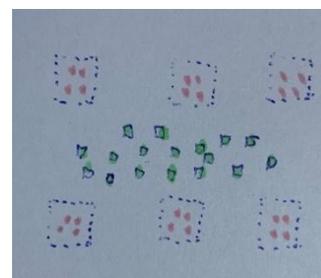
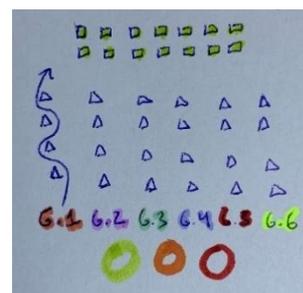
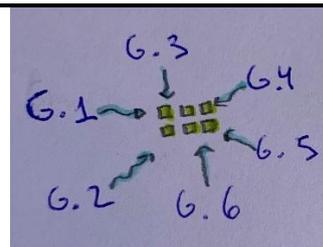
**Encuentra las parejas (12'):** la clase se divide en 6 grupos de 4 alumnos/as, el objetivo es hacerse con todas las cartas en menos de 2'. Las cartas se colocan en el centro de los 6 grupos y un miembro de cada equipo debe desplazarse hasta el centro (en carrera lateral, saltos o skipping) para coger parejas de cartas (que sean las dos cartas o bien comida real, ultraprocesada o bien procesado) y llevarlas a su base, todas ellas están colocadas bocabajo y si un alumno/a levanta una carta que no necesita, simplemente la debe dejar bocabajo de nuevo. Para poder ir a por otra carta deberán de realizar, todo el grupo de forma coordinada, estiramientos durante 5'', baile durante 5'' o 5 repeticiones del ejercicio físico que quieran. Importante: no se puede escoger dos veces seguidas la opción de estiramiento, baile o ejercicio. Si un alumno/a se equivoca y trae dos cartas que no son pareja, debe regresar las cartas al centro, y el grupo es penalizado con 5 repeticiones o 5'' extra.

**Clasifica los alimentos (15'):** el objetivo es colocar las cartas de alimentos dentro de sus respectivos aros, uno será para comida real, otro para ultraprocesados y otro para buenos procesados. La clase es dividida en 6 grupos de 4 alumnos/as, dos grupos se encargan de cada aro. El alumnado dispone de 2' para ordenar todos los alimentos que estarán colocados al fondo de la clase. Para coger los alimentos deben desplazarse hasta el final pasando por un circuito y solo pueden coger un alimento por persona. Cada alimento bien colocado suma un punto, pero si se coloca mal resta dos puntos.

- Variante: ordenar en grasas saturadas, hidratos y proteínas.

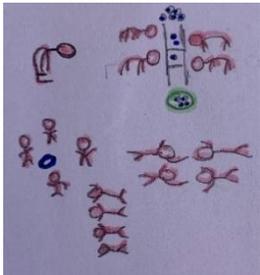
**Defiende tu estómago (13'):** la clase es dividida en 6 grupos de 4 alumnos/as, el objetivo es tener dentro de tu campo solo productos saludables. Disponen de 2' para ir al centro y coger el producto que ellos quieran. Pueden tanto robar productos a sus compañeros como ponerles productos ultraprocesados. La comida real vale 2 puntos, los productos de buen procesado valen 1 punto y los ultraprocesados restan 2 puntos. Cada jugador puede tener como máximo una tarjeta en posesión y solo se pueden coger las tarjetas que se encuentran en el suelo. Si un alumno/a incumple alguna norma se resta 1 punto al equipo entero.

- Variantes: solo se pueden desplazar realizando movilidad articular. Se desplazan en base al producto: ultraprocesado pies juntos, comida real con zancadas y buen procesado a la pata coja.



<b>V. Calma</b>	<p><b>Toma de pulsaciones manual:</b> se divide al alumnado en grupos de 2 y se les pregunta en qué 3 partes del cuerpo es recomendable hacer la toma de pulsaciones y cómo pueden calcularla. Posteriormente, el docente les explica que para obtener la FC más rápido pueden contar las pulsaciones durante 15'' para después multiplicar por 4. Primero uno/a de la pareja contará los 15'' para que el compañero/a calcule sus pulsaciones y después cambiarán el rol. Finalmente, se les preguntará si creen que en la última actividad han trabajado de forma aeróbica o anaeróbica y por qué creen que han obtenido un número de pulsaciones elevado, además de hacerles reflexionar acerca de la importancia de saber calcular la FC.</p>		7'
<p><b>Actividades de Refuerzo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Materiales en Aules:</b> subir vídeos explicativos y contenidos adicionales relacionados con los saberes básicos trabajados en clase, como fases del calentamiento, la ZAS o características de los alimentos, para que puedan revisarlos en su tiempo libre.</li> <li>- <b>Atención personalizada en horario de patio:</b> ofrecer sesiones de refuerzo en el horario de recreo para resolver dudas o reforzar aspectos clave que no hayan quedado claros durante las sesiones.</li> </ul> <p><b>Actividades de Ampliación:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Proyectos individuales:</b> plantear tareas adicionales, como investigar y exponer sobre un tema relacionado con la nutrición o diseñar una tabla de ejercicios que incluya el cálculo de la ZAS.</li> <li>- <b>Retos avanzados:</b> proponer actividades con mayor nivel de dificultad, como incluir desplazamientos más complejos o realizar ejercicios específicos con un número de repeticiones superior al estándar del grupo.</li> </ul>			
<p><b>Observaciones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Asegurar que las actividades sean inclusivas para que ningún alumno/a quede fuera por su nivel inicial o sus características individuales.</li> <li>- Mantener un equilibrio entre el esfuerzo físico y la comprensión teórica para consolidar los saberes básicos.</li> <li>- Reforzar la transferencia de los aprendizajes a su vida diaria, conectando las actividades con hábitos saludables y el entorno.</li> <li>- Promover la conexión de las actividades con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), en especial el ODS 3 (Salud y Bienestar) y el ODS 10 (Reducción de las Desigualdades), resaltando la importancia de adoptar hábitos saludables y fomentar entornos inclusivos.</li> </ul>			

<b>Título Situación de Aprendizaje:</b> Alimenta tu Movimiento <b>Sesión n.º:</b> 3 / <b>Curso:</b> 1.º ESO <b>Trimestre:</b> 1.º			
<b>Nombre de la Sesión:</b> ZAS en acción, quema tus calorías. <b>Duración:</b> 55' <b>Tipo Sesión:</b> Desarrollo			
<b>Instalaciones:</b> pabellón del instituto <b>Material:</b> colchonetas (4), conos chinos (6), un globo, cuerdas largas (4), aros (4), tarjetas de alimentos, folios (6) y bolígrafos (6). <b>N.º Alumnos/as:</b> 24			
<b>Objetivos didácticos de la sesión:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Continuar integrando los conocimientos relacionados con la alimentación.</li> <li>- Comprender el esfuerzo necesario para quemar calorías de productos ultraprocesados.</li> <li>- Analizar cómo diferentes intensidades de ejercicio afectan a las pulsaciones y calcular la ZAS.</li> <li>- Desarrollar la condición física y habilidades cooperativas en actividades motrices.</li> <li>- Participar de manera colectiva durante la sesión, desde la resolución dialogada y mediante un control emocional.</li> </ul>			
<b>Saberes básicos desarrollados:</b> conductas para la mejora de la salud física, mental y social, las pulsaciones (ppm) y el cálculo de la Zona de Actividad física Saludable (ZAS), la nutrición y el gasto energético y su relación con el movimiento, actividades y juegos de resistencia aeróbica, juegos colectivos y resolución dialogada y control emocional.			
<b>Justificación de la Metodología:</b> se trabaja la fase 2 del AC (AC como contenido para enseñar y aprender) para lograr que, a través de las actividades diseñadas para desarrollar la cooperación, apliquen los contenidos relacionados con la ZAS y la alimentación.			
<b>Estilo Enseñanza:</b> asignación de tareas		<b>Estrategia:</b> global pura	
<b>Agrupación:</b> grupos reducidos, heterogéneos e inestables			
<b>Posición Profesor:</b> focal, externa al grupo		<b>Tipo Feedback:</b> concurrente e inmediato	
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min.
Calentamiento	<b>Haz la compra:</b> se establecen 4 líderes que deben de elegir al resto de sus compañeros, los cuales poseen un alimento cada uno. El profesor indica si el líder debe de hacer la compra de productos saludables o no saludables. Cada vez que se elige un alimento, el/la compañero/a debe de colocarse detrás del líder y toda la fila debe de ir desplazándose haciendo los ejercicios de la fase de movilidad articular que indica el líder. Al finalizar cada ronda se debe debatir acerca de los productos que el líder ha adquirido. Importante cambiar de líder cada ronda y no permitir en una misma ronda repetir ningún ejercicio de movilidad articular.		10'
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Variante: el líder elige los productos en base a sus gustos, el líder divide entre procesados, ultraprocesados y buenos procesados.</li> </ul>		

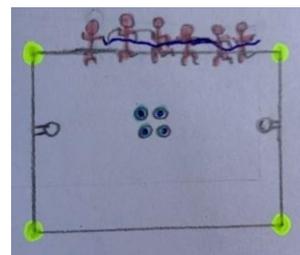
Parte principal	<p><b>Quema tu comida (10’):</b> la clase se divide en 6 equipos de 4 alumnos/as. Habrá 5 postas cooperativas, y cada una permitirá quemar parte de un alimento ultraprocesado, ya que se les ha explicado que han consumido 5 ultraprocesados y cada grupo comparte un mismo estómago. Es importante señalar que disponen de 7’ para realizar todas las postas, y al finalizar, se reflexiona sobre la dificultad de quemar los alimentos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Posta 1:</u> cada miembro del equipo realiza un estiramiento durante 15”, deben ser diferentes entre ellos. <b>Gasto calórico aproximado:</b> 3 kcal/persona (12 kcal/grupo). <b>Alimento quemado:</b> bombón pequeño.</li> <li>- <u>Posta 2:</u> El alumnado se coloca en cuadrupedia (sin apoyar rodillas) y debe de ir colocando las pelotas de tenis entre los huecos de una escalera de agilidad hasta poner todas en el aro situado al final de esta. <b>Gasto calórico aproximado:</b> 6 kcal/persona (24kcal/grupo). <b>Alimento quemado:</b> medio paquete pequeño de galletas saladas.</li> <li>- <u>Posta 3:</u> realizar 10 pases con un globo entre los miembros del grupo. Se debe ir en cuadrupedia boca arriba (posición de cangrejo). No se permite realizar dos toques seguidos y todos los miembros del equipo deben tocar la pelota al menos dos veces. <b>Gasto calórico aproximado:</b> 8 kcal/persona (32 kcal/grupo). <b>Alimento quemado:</b> un puñado de papas fritas.</li> <li>- <u>Posta 4:</u> 6 flexiones chocando al compañero, se colocan dos enfrente de otros dos y cada flexión chocan a uno de los dos de enfrente. <b>Gasto calórico aproximado:</b> 10 kcal/persona (40 kcal/grupo). <b>Alimento quemado:</b> mini croissant de chocolate.</li> <li>- <u>Posta 5:</u> colocarse los 4 en fila manteniendo una plancha, el objetivo es chocar el pie con el de al lado, se debe realizar por orden y hacerlo primero con el izquierdo y luego con el derecho. <b>Gasto calórico aproximado:</b> 6 kcal/persona (24 kcal/grupo). <b>Alimento quemado:</b> vaso pequeño de refresco azucarado.</li> </ul> <p><b>Test de Cooper modificado (15’):</b> la clase es repartida en 4 grupos de 6, cada uno debe de ir unido de una cuerda. La actividad se desarrolla en el campo de</p>		40’
-----------------	---	---	-----

baloncesto y consiste en que cada equipo debe dar vueltas alrededor de este sin soltar la cuerda, pero también mientras tanto un integrante de cada grupo tiene la misión de soltarse de la cuerda para ir a por una pelota situada en el centro del campo, para cogerla e ir rápidamente hacia una canasta con el objetivo de encestar, tras lanzar deberá de recoger la pelota y dejarla dentro del aro de su respectivo equipo, para posteriormente unirse de nuevo a la cuerda y permitir que salga el miembro que ocupa la nueva primera posición del grupo. Cada equipo representa un color, por lo que con el color del aro se sabrá si el alumno/a deja bien la pelota o no. El objetivo del juego es alcanzar los máximos puntos posibles durante 7'. Cada canasta suma un punto, cada vuelta realizada otro punto y cada vez que la pelota no se coloque bien dentro del aro o sueltan la cuerda cuando no está permitido se restará un punto. Los dos equipos suman los puntos a un marcador colectivo tratando de hacer más de 30 puntos. Al finalizar el alumnado debe tomar sus pulsaciones para comprobar si se encuentra dentro de la ZAS y debatir acerca de ello.

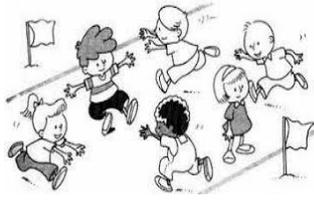
- Variante: desplazar el balón botándolo. Esta variante se nombrará en el minuto 3:30 de la actividad.

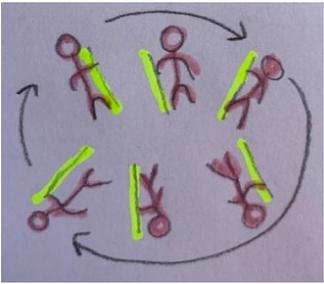
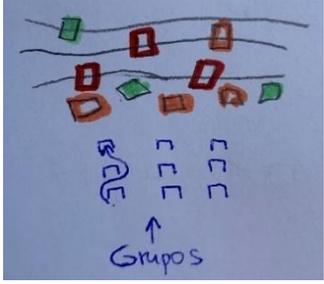
**Hazte saludable (15'):** la clase se divide en 4 equipos de seis alumnos/as. Cada equipo ocupa una esquina al lado de una colchoneta, que servirá como mesa para depositar las cartas. El objetivo de la actividad es que, entre todos los grupos, logren sumar 20 productos saludables en menos de 2 minutos (cada alimento saludable vale un punto). Para ello, deben ir a la mesa central y levantar una carta, ya que todas están boca abajo, si es un producto saludable, el alumno/a debe llevarlo a la mesa de su equipo, y todos tienen que hacer un baile durante 5''. Por otro lado, si no lo es, todos deben realizar 10 repeticiones de un ejercicio físico de forma coordinada. No se puede repetir un ejercicio realizado en al menos dos rondas anteriores. Al finalizar el tiempo, los equipos deben sumar entre todos los grupos los 20 productos saludables. Por cada carta de producto no saludable que se haya colocado de forma incorrecta se resta un punto. Al finalizar, el alumnado debe tomar las pulsaciones para verificar si se encuentra dentro de la ZAS y valorar si, en esta actividad, la intensidad ha sido mayor, con el fin de diferenciar entre actividades aeróbicas y anaeróbicas.

- Variante: la mitad del grupo debe ir a la vez a por productos saludables, el objetivo es aumentar

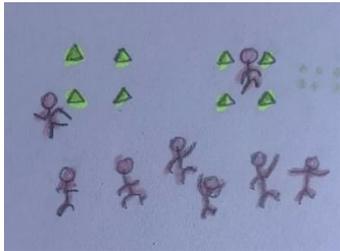


	más la intensidad para volver a calcular la ZAS y que entiendan por qué se convierte en un ejercicio más anaeróbico. En esta variante reducir el número de cartas que escoger y la duración de la actividad bajarla a 1'.		
V. Calma	<b>Reflexión grupal</b> acerca de la sesión, de cómo las pulsaciones han aumentado según las características de la actividad y de la dificultad que conlleva quemar los productos ultraprocesados.		5'
<p><b>Actividades de Refuerzo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Materiales en Aules:</b> subir vídeos explicativos y contenidos adicionales relacionados con los saberes básicos trabajados en clase, como fases del calentamiento, la ZAS o características de los alimentos, para que puedan revisarlos en su tiempo libre.</li> <li>- <b>Atención personalizada en horario de patio:</b> ofrecer sesiones de refuerzo en el horario de recreo para resolver dudas o reforzar aspectos clave que no hayan quedado claros durante las sesiones.</li> </ul> <p><b>Actividades de Ampliación:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Proyectos individuales:</b> plantear tareas adicionales, como investigar y exponer sobre un tema relacionado con la nutrición o diseñar una tabla de ejercicios que incluya el cálculo de la ZAS.</li> <li>- <b>Retos avanzados:</b> proponer actividades con mayor nivel de dificultad, como incluir desplazamientos más complejos o realizar ejercicios específicos con un número de repeticiones superior al estándar del grupo.</li> </ul> <p><b>Observaciones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Asegurar que las actividades sean inclusivas para que ningún alumno/a quede fuera por su nivel inicial o sus características individuales.</li> <li>- Mantener un equilibrio entre el esfuerzo físico y la comprensión teórica para consolidar los saberes básicos.</li> <li>- Reforzar la transferencia de los aprendizajes a su vida diaria, conectando las actividades con hábitos saludables y el entorno.</li> <li>- Promover la conexión de las actividades con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), en especial el ODS 3 (Salud y Bienestar) y el ODS 10 (Reducción de las Desigualdades), resaltando la importancia de adoptar hábitos saludables y fomentar entornos inclusivos.</li> </ul>			

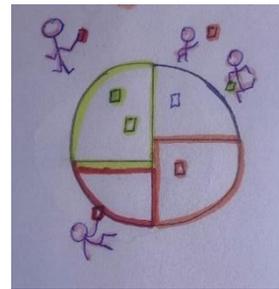
<b>Título Situación de Aprendizaje:</b> Alimenta tu Movimiento <b>Sesión n.º:</b> 4 / <b>Curso:</b> 1.º ESO <b>Trimestre:</b> 1.º			
<b>Nombre de la Sesión:</b> En equipo hacia hábitos saludables. <b>Duración:</b> 55' <b>Tipo Sesión:</b> Desarrollo			
<b>Instalaciones:</b> pabellón del instituto <b>Material:</b> conos chinos (4), picas (24), cuerdas (3), pinzas (40), tarjetas de alimentos, vallas (9), folios (6) y bolígrafos (6). <b>N.º Alumnos/as:</b> 24			
<b>Objetivos didácticos de la sesión:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollar habilidades de coordinación y cooperación en equipo.</li> <li>- Relacionar el gasto energético con la ingesta calórica para promover la conciencia sobre los hábitos alimenticios.</li> <li>- Continuar trabajando las características de los alimentos vistas en las sesiones anteriores y hacer una primera toma de contacto con la distinción de lípidos, carbohidratos y proteínas.</li> <li>- Realizar ejercicios de desplazamientos y estiramientos, vistos en sesiones previas.</li> </ul>			
<b>Saberes básicos desarrollados:</b> conductas para la mejora de la salud física, mental y social, la nutrición y el gasto energético y su relación con el movimiento, estiramientos, higiene y actividad física, actividades y juegos de resistencia aeróbica, fuerza general y flexibilidad, juegos colectivos y resolución dialogada y control emocional.			
<b>Justificación de la Metodología:</b> se trabaja en la fase 2 del aprendizaje cooperativo (AC como contenido para enseñar y aprender) para que el alumnado continúe aprendiendo a trabajar bajo el AC a la vez que interioriza y refresca contenido visto en sesiones anteriores. Se busca seguir preparando al alumnado para en sesiones posteriores utilizar el AC como recurso para enseñar y aprender, permitiéndoles una mayor autonomía dentro de la sesión.			
<b>Estilo Enseñanza:</b> asignación de tareas		<b>Estrategia:</b> global pura	
<b>Agrupación:</b> grupos reducidos, heterogéneos e inestables			
<b>Posición Profesor:</b> focal, externa al grupo inmediato		<b>Tipo Feedback:</b> concurrente e	
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min.
Calentamiento	<b>Los vampiros saludables:</b> cuatro alumnos/as son designados como vampiros saludables y tienen como objetivo pillar al resto de la clase, que representan frutas saludables. Además, otros cuatro alumnos/as son elegidos por el docente para desempeñar el rol de ultraprocesados. Si un vampiro pilla a una fruta, esta debe colocarse de cuclillas en el lugar donde fue atrapada, quedando "inmovilizada". Para ser salvados, otra fruta deberá saltarles por encima. El objetivo de los vampiros es inmovilizar a todas las frutas, pero si un vampiro pilla a un ultraprocesado ambos se convierten en fruta. El tiempo para inmovilizar a todos es de 2'30''. Los vampiros deben llevar un chino en la mano.		8'

Parte principal	<p><b>Que no caiga la pica (12’):</b> el alumnado se organiza en 4 grupos de 6 y se coloca en círculo. Cada uno tiene apoyada una pica y a la señal del docente debe de soltarla e ir hacia la derecha para coger la pica que acaba de soltar a la vez su compañero. Si una o más picas caen todos realizan 5 repeticiones del ejercicio que quieran.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Variantes:</u> cambiar el orden de rotación, coger la pica con la mano no dominante, rotar en base a un producto saludable o no saludable (saludable giran a la derecha, no saludable giran a la izquierda).</li> </ul> <p><b>El tendedero saludable (15’):</b> se divide la clase en 6 grupos de 4 alumnos/as. Habrá tres cuerdas para colgar los alimentos (una para comida real, otra para buenos procesados y otra para ultraprocesados). El objetivo es entre todos los grupos ordenar el tendedero, cada grupo se encarga de ordenar una cuerda. Deben salir de su base y dirigirse por parejas a coger una tarjeta de debajo del tendedero o incluso que esté mal colgada en este. Solo puede haber una pareja de cada grupo desplazándose hacia el tendedero. Para llegar al tendedero deben de realizar un circuito de agilidad con vallas. El alumnado dispone de 2’ para ordenar el tendedero. Al finalizar, cada error penaliza con la realización de 8 repeticiones del ejercicio que quieran.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Variante:</u> una cuerda destinada a proteínas, otra a carbohidratos y otra a lípidos.</li> </ul> <p><b>Calcula el gasto calórico (13’):</b> el alumnado se reparte en 4 grupos de 6 alumnos/as. Cada grupo se sitúa en una estación con su respectiva tabla de gasto calórico de las actividades a realizar. Las estaciones serán de: resistencia, fuerza tren inferior, fuerza tren superior y coordinación. El tiempo en cada estación es de 2’. Cada vez que terminan la estación deben de sumar el gasto calórico de todos los miembros del equipo, para posteriormente debatir acerca de qué estación ha requerido un mayor gasto y obtener el gasto calórico total de la actividad.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Estación de resistencia:</u> escaladores, sprints, skiping, saltos a la comba. Gasto calórico por alumno/a: 15 Kcal.</li> <li>- <u>Estación fuerza tren inferior:</u> sentadillas, búlgaras, isquiotibiales en silla, propiocepción de saltos en aros. Gasto calórico por alumno/a: 11 kcal.</li> <li>- <u>Estación fuerza tren superior:</u> flexiones con o sin rodillas, plancha con o sin rodillas, plancha lateral con o sin apoyar la planta de un pie,</li> </ul>	<p>40’</p>   
-----------------	---	---

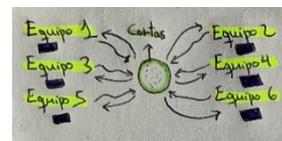
	<p>abdominales. Gasto calórico por alumno/a: 9 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Estación de coordinación:</b> imitar al líder que se desplaza por el espacio, seguir al líder que se desplaza al ritmo de la música saltando de un aro a otro, imitar el baile del líder, imitar los estiramientos del líder. Gasto calórico por alumno/a: 7 kcal.</li> </ul> <p>Al finalizar, se les pregunta por qué creen que han quemado más kcal en la estación de resistencia y se les explica que aproximadamente, aunque cada uno realmente haya quemado una cantidad distinta de kcal, han quemado 42 kcal por alumno/a y con ello tan solo les llega para quemar una cucharada de Nutella o un refresco azucarado. La idea es que comprendan la dificultad que requiere quemar los ultraprocesados.</p>		
V. Calma	<p><b>Director/a de orquesta:</b> el profesor señala a un alumno/a para que se sitúe de espaldas al resto de la clase. Posteriormente el docente elige a un alumno/a que será el “director/a de la orquesta”, la clase debe imitarle mientras este decide que estiramientos realizar. El alumno/a que estaba situado de espaldas tiene que girarse y adivinar quién es el “director/a de la orquesta”. Una vez se adivina se elige un nuevo/a director/a de orquesta y alumno/a para adivinarlo.</p>		7'
<p><b>Actividades de Refuerzo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Materiales en Aules:</b> subir vídeos explicativos y contenidos adicionales relacionados con los saberes básicos trabajados en clase, como fases del calentamiento, la ZAS o características de los alimentos, para que puedan revisarlos en su tiempo libre.</li> <li>- <b>Atención personalizada en horario de patio:</b> ofrecer sesiones de refuerzo en el horario de recreo para resolver dudas o reforzar aspectos clave que no hayan quedado claros durante las sesiones.</li> </ul> <p><b>Actividades de Ampliación:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Proyectos individuales:</b> plantear tareas adicionales, como investigar y exponer sobre un tema relacionado con la nutrición o diseñar una tabla de ejercicios que incluya el cálculo de la ZAS.</li> <li>- <b>Retos avanzados:</b> proponer actividades con mayor nivel de dificultad, como incluir desplazamientos más complejos o realizar ejercicios específicos con un número de repeticiones superior al estándar del grupo.</li> </ul>			
<p><b>Observaciones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Asegurar que las actividades sean inclusivas para que ningún alumno/a quede fuera por su nivel inicial o sus características individuales.</li> <li>- Mantener un equilibrio entre el esfuerzo físico y la comprensión teórica para consolidar los saberes básicos.</li> <li>- Reforzar la transferencia de los aprendizajes a su vida diaria, conectando las actividades con hábitos saludables y el entorno.</li> <li>- Promover la conexión de las actividades con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), en especial el ODS 3 (Salud y Bienestar) y el ODS 10 (Reducción de las Desigualdades), resaltando la importancia de adoptar hábitos saludables y fomentar entornos inclusivos.</li> </ul>			

<b>Título Situación de Aprendizaje:</b> Alimenta tu Movimiento <b>Sesión n.º:</b> 5 / <b>Curso:</b> 1.º ESO <b>Trimestre:</b> 1.º			
<b>Nombre de la Sesión:</b> Nutrición en movimiento: Harvard y la pirámide alimenticia. <b>Duración:</b> 55' <b>Tipo Sesión:</b> Desarrollo y Evaluativa			
<b>Instalaciones:</b> pabellón del instituto <b>Material:</b> conos chinos (8), cajas (4), cartas de alimentos, cartas de póker, póster grande de la pirámide alimenticia (6) y del Plato de Harvard (6) (ambos vacíos para ser completados). <b>N.º Alumnos/as:</b> 24			
<b>Objetivos didácticos de la sesión:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizar las tarjetas de alimentos para elaborar de manera autónoma el plato de Harvard y la pirámide alimenticia.</li> <li>- Trabajar la condición física a través de actividades cooperativas, desde el respeto y la resolución dialogada.</li> <li>- Identificar los carbohidratos como alimento principal a consumir previamente a una carrera aeróbica (2-4 horas antes).</li> </ul>			
<b>Saberes básicos desarrollados:</b> conductas para la mejora de la salud física, mental y social, calentamiento general: movilidad articular, nutrición, actividades y juegos de resistencia aeróbica y fuerza general, resolución dialogada y control emocional.			
<b>Justificación de la Metodología:</b> se continúa trabajando en la fase 2 del AC (AC como contenido para enseñar y aprender). Se sigue buscando reforzar y ampliar los contenidos de nutrición y movilidad articular, además de la mejora de la condición física a través de actividades cooperativas.			
<b>Estilo Enseñanza:</b> asignación de tareas		<b>Estrategia:</b> global pura	
<b>Agrupación:</b> grupos reducidos, heterogéneos y estables			
<b>Posición Profesor:</b> focal, externa al grupo		<b>Tipo Feedback:</b> concurrente e inmediato	
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min.
Calentamiento	<p><b>Alimenta a Pepe:</b> el docente nombra a 5 personas encargadas de colocar los alimentos saludables en el estómago de Pepe (será un espacio delimitado por conos) y los no saludables de ponerlos dentro de otro espacio, también delimitado por conos, para guardarlos y que Pepe solo los consuma en ocasiones especiales. Los alumnos/as que hacen de alimento deben desplazarse realizando movilidad articular, sin embargo, una vez son cogidos por los colocadores de alimentos deben de cerrar los ojos y ser guiados hasta el espacio al que correspondan. Cuando un alumno/a está dentro del espacio más de 5' pasa a ser también colocador de alimentos. La clase dispone de 2' para ordenar todos los alimentos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Variante:</u> Pepe va a correr la San Silvestre de su pueblo, de 5 km, ¿deberá priorizar el consumo de lípidos, proteínas o carbohidratos? El alumnado debe debatir y después repetir la actividad, colocando en el espacio creado por conos únicamente carbohidratos.</li> </ul>		10'

**Elabora el plato saludable de Harvard (15'):** se crean 6 grupos de 4 miembros y tienen 2' para formar su propio plato de Harvard. Los alimentos se encuentran en las tarjetas que se colocarán dispersas por el pabellón. Solo se puede llevar una tarjeta por alumno/a hasta depositarla en el plato. Al finalizar se comprueba que los productos estén bien, por cada error deben realizar 5 burpees, flexiones o abdominales. Además, para completar el plato se les preguntará acerca de qué aceites se deben consumir y qué líquidos deben de beber y en qué cantidad.



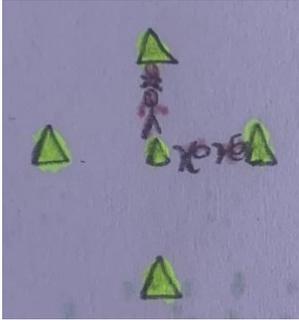
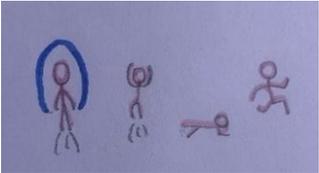
**Marcador colectivo con baraja de póker (10'):** la clase está dividida en 6 equipos de 4 alumnos/as y todos ellos comparten una caja común, que es el lugar donde se depositan las cartas una vez realizados los respectivos ejercicios de estas. Cada carta representa distintos ejercicios, los cuales deben ser todos realizados por al menos un miembro del grupo. Un alumno/a no puede elegir dos veces seguidas el mismo ejercicio de la respectiva carta. Cada vez que van a por la carta hay un líder diferente, este es el encargado de darle la vuelta a la carta que quiera y de conseguir que todo el grupo realice los ejercicios de manera coordinada en su respectiva posta. El objetivo es conseguir el mayor número de puntos en 3', cada carta vale los puntos en base a su número, los ases valen 10 puntos y el rey, reina y jota valen 10 puntos también.



- Picas: flexiones (tumbado con apoyo de pies, con apoyo de rodillas o de pie apoyado en pared, sentadillas a 90°, step up en banco, búlgaras (número de la carta indica las repeticiones).
- Corazones: camello, puente de glúteo, estiramiento de tren superior, estiramiento de tren inferior (número de la carta indica las repeticiones).
- Diamantes: carrera continua pasando por los 4 conos situados en la pista (número de vueltas en base al número de la carta).
- Tréboles: aguantar el equilibrio a la pata coja sobre un banco (número de la carta por 10'').
- As: 15 repeticiones de lo que quieran o 5 vueltas.
- Rey, reina, jota: el grupo baila durante 5'.
- Variante: cada grupo tiene su propia caja para dejar las cartas utilizadas, por lo que cada uno debe competir por tener el mayor número de repeticiones.

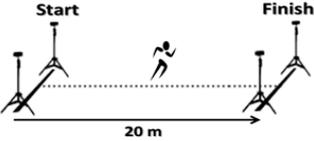
	<p><b>Crea tú pirámide alimenticia (15'):</b> la clase es dividida en 6 grupos de 4 alumnos/as. Cada grupo debe conseguir formar su propia pirámide alimenticia colocando los alimentos en su respectivo escalón en menos de 2'. Para conseguir un alimento el alumnado debe de ir o bien a la zona de comida real, a la de buenos procesados o a la de ultraprocesados, pero para obtener una tarjeta la zona debe ser desbloqueada. La zona de ultraprocesados se desbloquea con 10 burpees, la de buenos procesados se desbloquea con 5 sentadillas y la de comida real con 5 flexiones. Todas las zonas se colocan a unos 10 metros del grupo y todos sus miembros deben de realizar las repeticiones de manera coordinada. En el nivel más alto solo necesitan un alimento, y en cada nivel por debajo se suma un alimento, por ejemplo, en el tercer nivel más alto necesitarán 3 alimentos.</p> <p>Las preguntas a realizar cuando terminan son: ¿Qué tipo de alimento hay en cada escalón, ¿Por qué unos escalones tienen más alimentos que otros?</p>		
V. Calma	<p><b>Coevaluación grupal acerca de la sesión y reparto grupal de la nota.</b></p>		5'
<p><b>Actividades de Refuerzo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Materiales en Aules:</b> subir vídeos explicativos y contenidos adicionales relacionados con los saberes básicos trabajados en clase, como fases del calentamiento, la ZAS o características de los alimentos, para que puedan revisarlos en su tiempo libre.</li> <li>- <b>Atención personalizada en horario de patio:</b> ofrecer sesiones de refuerzo en el horario de recreo para resolver dudas o reforzar aspectos clave que no hayan quedado claros durante las sesiones.</li> </ul> <p><b>Actividades de Ampliación:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Proyectos individuales:</b> plantear tareas adicionales, como investigar y exponer sobre un tema relacionado con la nutrición o diseñar una tabla de ejercicios que incluya el cálculo de la ZAS.</li> <li>- <b>Retos avanzados:</b> proponer actividades con mayor nivel de dificultad, como incluir desplazamientos más complejos o realizar ejercicios específicos con un número de repeticiones superior al estándar del grupo.</li> </ul>			
<p><b>Observaciones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Asegurar que las actividades sean inclusivas para que ningún alumno/a quede fuera por su nivel inicial o sus características individuales.</li> <li>- Mantener un equilibrio entre el esfuerzo físico y la comprensión teórica para consolidar los saberes básicos.</li> <li>- Reforzar la transferencia de los aprendizajes a su vida diaria, conectando las actividades con hábitos saludables y el entorno.</li> <li>- Promover la conexión de las actividades con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), en especial el ODS 3 (Salud y Bienestar) y el ODS 10 (Reducción de las Desigualdades), resaltando la importancia de adoptar hábitos saludables y fomentar entornos inclusivos.</li> </ul>			

<b>Título Situación de Aprendizaje:</b> Alimenta tu Movimiento <b>Sesión n.º:</b> 6 / <b>Curso:</b> 1.º ESO <b>Trimestre:</b> 1.º			
<b>Nombre de la Sesión:</b> Somos un equipo saludable <b>Tipo Sesión:</b> Desarrollo			<b>Duración:</b> 55'
<b>Instalaciones:</b> pabellón del instituto		<b>Material:</b> tarjetas de alimentación, conos chinos (5), combas (24).	<b>N.º Alumnos/as:</b> 24
<b>Objetivos didácticos de la sesión:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconocer los diferentes macronutrientes y diseñar sus propias comidas saludables.</li> <li>- Identificar los músculos implicados durante cada ejercicio físico.</li> <li>- Calcular la FC a lo largo de la sesión y comprobar si se encuentran dentro de la ZAS.</li> <li>- Continuar desarrollando un ambiente basado en el respeto y trabajo cooperativo.</li> </ul>			
<b>Saberes básicos desarrollados:</b> conductas para la mejora de la salud física, mental y social, las pulsaciones (ppm) y el cálculo de la Zona de Actividad física Saludable (ZAS), actividades y juegos de resistencia aeróbica y fuerza general, juegos colectivos, resolución dialogada y control emocional.			
<b>Justificación de la Metodología:</b> se emplea la fase 2 del AC (AC como contenido para enseñar y aprender), de manera que el alumnado continúa asimilando los saberes básicos previamente vistos y se prepara para dar paso a la Fase 3 del AC, que se llevará a cabo en las dos últimas sesiones.			
<b>Estilo Enseñanza:</b> asignación de tareas y descubrimiento guiado		<b>Estrategia:</b> global pura	
<b>Agrupación:</b> grupos reducidos, heterogéneos e inestables			
<b>Posición Profesor:</b> focal, externa al grupo inmediato		<b>Tipo Feedback:</b> concurrente e	
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min.
Calentamiento	<b>Divide los alimentos:</b> se hacen grupos de 2 alumnos/as y toda la clase debe de desplazarse según indica el docente (zancada lateral, skipping bajo, skipping ruso, zancadas unilaterales), a la señal de “YA” tienen que coger una tarjeta de alimentos del suelo que estará bocabajo, si en ese alimento predominan los lípidos realizan 5 burpees, si predominan los carbohidratos 4 flexiones y si predominan las proteínas 5 saltos de pies juntos en vertical.		7'

<b>Parte principal</b>	<p><b>El reloj humano (10'):</b> los alumnos/as se dividen en 6 grupos de 4. El docente dice una hora y estos en el suelo deben de representarla, para ello harán una plancha. En caso de no representar bien la hora todo el grupo realiza 5 sentadillas. Importante: habrá un alumno/a portavoz que será el último en verificar que están bien colocados y este rol irá cambiando cada ronda. Al finalizar se pregunta al alumnado que músculos creen que han trabajado en la realización de las sentadillas y planchas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Variantes:</u> hacer carretillas, plancha lateral, un miembro no puede abrir los ojos. Volver a preguntar los músculos trabajados en cada ejercicio.</li> </ul> <p><b>Somos un deportista de élite (15'):</b> la clase se divide en 4 grupos de 6, pero realmente están todos unidos en un marcador colectivo. Deben de realizar el entrenamiento funcional de un/una deportista de élite. En la pizarra se va anotando la suma de repeticiones de cada ejercicio.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prueba 1: realizar 240 saltos de comba (10 repeticiones por alumno/a).</li> <li>- Prueba 2: realizar 240 burpees.</li> <li>- Prueba 3: aguantar 8' en plancha con o sin rodillas apoyadas (20'' por alumno/a).</li> <li>- Prueba 4: aguantar 8' de rodillas al pecho.</li> <li>- Prueba 5: correr 1 hora y 36 minutos (correr 4')</li> </ul> <p>Entre cada prueba se descansan 30'', al finalizar la actividad se aprovecha para preguntarles qué músculos creen que han trabajado durante la actividad y calculan su FC para comprobar si se encuentran dentro de la Zona de Actividad Saludable.</p> <p><b>Resistencia aeróbica con combas (15'):</b> la clase se divide en grupos de dos alumnos/as, uno ejecutor y otro observador. El ejecutor debe completar 10 retos, cada vez que se hace un reto el alumno/a debe de dar una vuelta a la distancia marcada por el docente sin pararse y manteniendo el ritmo. Tras ello debe tomarse las pulsaciones mientras descansa. De este modo se consigue un punto, pero existen multas que restan 0,25. Por otro lado, el observador debe controlar las multas al ejecutor, es decir, controlar que los saltos se hacen sin parar, controlar si para durante la carrera, controlar si recorta distancia y anotar la FC y comprobar que está en la ZAS (120-160 ppm). Los roles cambian y el observador debe de tener en posesión una ficha con las características de cada ejercicio y multas. Ver <a href="#">anexo 1</a> para observar la ficha de coevaluación.</p>	    	40'
------------------------	--	--	-----

V. Calma	<p><b>Creando platos:</b> el grupo forma un círculo y el docente situado en el medio saca una tarjeta de alimento saludable, entonces cada alumno/a va por orden hacia el centro para coger la tarjeta y decir que plato saludable haría con ella. Posteriormente vuelve a su sitio y elige un estiramiento a realizar por toda la clase.</p>		8'
<p><b>Actividades de Refuerzo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Materiales en Aules:</b> subir vídeos explicativos y contenidos adicionales relacionados con los saberes básicos trabajados en clase, como fases del calentamiento, la ZAS o características de los alimentos, para que puedan revisarlos en su tiempo libre.</li> <li>- <b>Atención personalizada en horario de patio:</b> ofrecer sesiones de refuerzo en el horario de recreo para resolver dudas o reforzar aspectos clave que no hayan quedado claros durante las sesiones.</li> </ul> <p><b>Actividades de Ampliación:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Proyectos individuales:</b> plantear tareas adicionales, como investigar y exponer sobre un tema relacionado con la nutrición o diseñar una tabla de ejercicios que incluya el cálculo de la ZAS.</li> <li>- <b>Retos avanzados:</b> proponer actividades con mayor nivel de dificultad, como incluir desplazamientos más complejos o realizar ejercicios específicos con un número de repeticiones superior al estándar del grupo.</li> </ul>			
<p><b>Observaciones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Asegurar que las actividades sean inclusivas para que ningún alumno/a quede fuera por su nivel inicial o sus características individuales.</li> <li>- Mantener un equilibrio entre el esfuerzo físico y la comprensión teórica para consolidar los saberes básicos.</li> <li>- Reforzar la transferencia de los aprendizajes a su vida diaria, conectando las actividades con hábitos saludables y el entorno.</li> <li>- Promover la conexión de las actividades con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), en especial el ODS 3 (Salud y Bienestar) y el ODS 10 (Reducción de las Desigualdades), resaltando la importancia de adoptar hábitos saludables y fomentar entornos inclusivos.</li> </ul>			

<b>Título Situación de Aprendizaje:</b> Alimenta tu Movimiento <b>Sesión n.º: 7 / Curso:</b> 1.º ESO <b>Trimestre:</b> 1.º			
<b>Nombre de la Sesión:</b> Observamos nuestra condición física y reflejamos nuestro esfuerzo. <b>Duración:</b> 55' <b>Tipo Sesión:</b> Evaluativa y Desarrollo			
<b>Instalaciones:</b> pabellón del instituto <b>Material:</b> sillas (12), botellas de un litro (6), conos chinos (4), cintas métricas (6) <b>N.º Alumnos/as:</b> 24			
<b>Objetivos didácticos de la sesión:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar pruebas físicas para ser más conscientes del nivel de sus capacidades físicas básicas.</li> <li>- Colaborar en equipo para realizar y registrar los resultados de las pruebas.</li> <li>- Reflexionar sobre la importancia de mantener una buena condición física.</li> </ul>			
<b>Saberes básicos desarrollados:</b> conductas para la mejora de la salud física, mental y social, calentamiento general: partes esenciales y actividades de resistencia aeróbica fuerza general y flexibilidad.			
<b>Justificación de la Metodología:</b> esta sesión se desarrolla bajo la fase 3 del AC (AC como recurso para enseñar y aprender), ya que el alumnado ya ha experimentado las dos fases anteriores y puede de manera autónoma evaluarse en grupo bajo un clima de compromiso, respeto y esfuerzo. Además, la fase 3 del AC es ideal para establecer roles dentro de cada equipo y poder realizar las pruebas en el menor número de sesiones posible, buscando aumentar el tiempo activo de clase.			
<b>Estilo Enseñanza:</b> asignación de tareas		<b>Estrategia:</b> global pura	
<b>Agrupación:</b> grupos reducidos, heterogéneos y estables			
<b>Posición Profesor:</b> focal, externa al grupo		<b>Tipo Feedback:</b> concurrente e inmediato	
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min.
Calentamiento	<p><b>Ordenamos los grupos:</b> la clase es dividida en 6 grupos de 4 alumnos/as. El alumnado debe de desplazarse por la clase realizando primero dos vueltas suaves al pabellón y tras ello movilidad articular. Mientras están haciendo la actividad el docente puede decir diferentes números que suponen la interrupción de lo que se está realizando para hacer las actividades correspondientes a cada número:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Número 1: ordenarse por orden de nacimiento.</li> <li>- Número 2: ordenarse por orden alfabético de nombre.</li> <li>- Número 3: ordenarse por orden alfabético del primer apellido.</li> </ul> <p>En caso de fallar, todo el grupo realiza 5 repeticiones del ejercicio físico que quiera.</p>		8'

<b>Parte principal</b>	<p><b>Pruebas de condición física:</b> el alumnado continúa en el mismo grupo que en la actividad anterior para realizar las pruebas de condición física establecidas. El grupo debe repartir roles: encargado/a de controlar el tiempo de ejecución, medidor/a de resultados, animador/a, quien también aporta feedback acerca de la correcta realización de la actividad, y otro/a que realiza la prueba. Los roles deben ir rotando entre todo el equipo, de manera que todos desempeñen cada uno de ellos. No se puede repetir el mismo rol dos veces seguidas.</p> <p>Pruebas a realizar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Chair Stand Test (Fuerza de piernas):</b> número de repeticiones en que el alumno/a se levanta y sienta completamente. El sujeto comienza sentado en una silla sin reposabrazos, con los pies apoyados en el suelo y cruzando los brazos. Duración: 30''.</li> <li>- <b>Arm Curl Test (Fuerza de brazos):</b> flexión y extensión del brazo dominante durante 30'' con un peso de 1kg. Se cuenta el número de repeticiones.</li> <li>- <b>Chair Sit-and-Reach Test (Flexibilidad de cadera y zona lumbar):</b> desde una silla sentado en la punta, con una pierna extendida apoyando el talón en el suelo, se alcanza la punta del pie. Se miden los cm de forma positiva si sobrepasa la punta del pie y negativa si no lo logra.</li> <li>- <b>20-m Sprint Test (Velocidad):</b> sprint de 20 metros. En caso de no poder ser realizado se podría realizar un tapping de pies sentado.</li> <li>- <b>UKK Walk Test (Resistencia):</b> marcha rápida de 1 km, registrando el tiempo final y el pulso antes y después. Por motivos de falta de tiempo, esta actividad es realizada por todo el grupo clase a la vez y el docente cuenta los tiempos.</li> </ul>	    	40'
<b>V. Calma</b>	<p><b>Realizar una coevaluación y autoevaluación,</b> además de reflexionar acerca de los resultados obtenidos en las pruebas físicas.</p>		7'
<p><b>Actividades de Refuerzo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Materiales en Aules:</b> subir vídeos explicativos y contenidos adicionales relacionados con los saberes básicos trabajados en clase, como fases del calentamiento, la ZAS o características de los alimentos, para que puedan revisarlos en su tiempo libre.</li> </ul>			

- **Atención personalizada en horario de patio:** ofrecer sesiones de refuerzo en el horario de recreo para resolver dudas o reforzar aspectos clave que no hayan quedado claros durante las sesiones.

#### Actividades de Ampliación:

- **Proyectos individuales:** plantear tareas adicionales, como investigar y exponer sobre un tema relacionado con la nutrición o diseñar una tabla de ejercicios que incluya el cálculo de la ZAS.
- **Retos avanzados:** proponer actividades con mayor nivel de dificultad, como incluir desplazamientos más complejos o realizar ejercicios específicos con un número de repeticiones superior al estándar del grupo.

#### Observaciones:

- Asegurar que las actividades sean inclusivas para que ningún alumno/a quede fuera por su nivel inicial o sus características individuales.
- Mantener un equilibrio entre el esfuerzo físico y la comprensión teórica para consolidar los saberes básicos.
- Reforzar la transferencia de los aprendizajes a su vida diaria, conectando las actividades con hábitos saludables y el entorno.
- Promover la conexión de las actividades con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), en especial el ODS 3 (Salud y Bienestar) y el ODS 10 (Reducción de las Desigualdades), resaltando la importancia de adoptar hábitos saludables y fomentar entornos inclusivos.

**Título Situación de Aprendizaje:** Alimenta tu Movimiento    **Sesión n.º:** 8 / **Curso** 1.º ESO  
**Trimestre:** 1.º

**Nombre de la Sesión:** Sabemos elaborar un calentamiento general, entrenar dentro de la ZAS y comer saludable.    **Duración:** 55'    **Tipo Sesión:** Evaluativa y Culminativa.

**Instalaciones:** pabellón del instituto    **Material:** fichas calentamiento de ejemplo (6)  
**N.º Alumnos/as:** 24

#### Objetivos didácticos de la sesión:

- Diseñar y ejecutar un calentamiento general siguiendo las tres fases esenciales y aplicando los conocimientos adquiridos durante las sesiones previas.
- Reconocer y aplicar el concepto de la ZAS (Zona de Actividad Saludable) mediante actividades de carrera continua y cálculo de la FC.
- Identificar las características nutricionales de un almuerzo saludable y desarrollar habilidades de argumentación y coevaluación en grupo.

**Saberes básicos desarrollados:** conductas para la mejora de la salud física, mental y social, calentamiento general: partes esenciales, juegos colectivos.

**Justificación de la Metodología:** esta sesión se centra en la fase 3 del aprendizaje cooperativo (AC como recurso para enseñar y aprender), ya que los alumnos/as aplican las dinámicas cooperativas trabajadas en sesiones anteriores para desarrollar y consolidar aprendizajes relacionados con los saberes básicos vistos previamente.

**Estilo Enseñanza:** asignación de tareas.    **Estrategia:** global pura  
**Agrupación:** grupos reducidos, heterogéneos y estables.

<b>Posición Profesor:</b> focal, externa al grupo			
<b>Tipo Feedback:</b> concurrente e inmediato			
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min.
Calentamiento	<p><b>Trabajamos según el número:</b> la clase se divide en grupos de dos alumnos/as y deben de ir trotando por el pabellón y ejecutar ejercicios en base al número que diga el docente:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1: carretilla.</li> <li>2: ir a la pata coja de la mano.</li> <li>3: flexión y chocamos mano.</li> <li>4: saltar de la mano.</li> </ol>		5'
Parte principal	<p><b>Realizamos nuestro propio calentamiento (20'):</b> en grupos de 4 alumnos/as, deben redactar su propio calentamiento general y anotar su FC máx. y su FC en reposo. Disponen de un ejemplo de calentamiento general realizado por el docente, pero para mirarlo tienen que hacer un mini circuito y no pueden permanecer más de 10'' viéndolo. Pueden hacer el circuito tantas veces como quieran. Se repartirán roles dentro del grupo para que haya un anotador de información, dos que puedan consultar el calentamiento general de muestra y otro que se encargue de hacer cumplir la rúbrica, aunque todos deban de leerla.</p> <p><b>Llevamos a la práctica nuestro calentamiento general (15'):</b> todos los grupos a la vez comienzan a hacer su calentamiento general, disponen de 5' para cada fase. Como todos realizan la misma fase simultáneamente, el docente puede detectar fácilmente los errores y dar feedback, así pueden autocorregirse. Al finalizar, deben de anotar si todos los miembros se encuentran dentro de la ZAS. Posteriormente, cada grupo debe llevarse el calentamiento redactado a casa para mejorarlo y enviarlo corregido al docente.</p> <p><b>Resistencia aeróbica durante 4' (5'):</b> por motivos de falta de tiempo el alumnado corre a la vez sin establecer roles. Al terminar, debe comprobar si se encuentra dentro de la ZAS o no. El objetivo es que sean capaces de mantener un ritmo constante sin detenerse y lograr correr dentro de la ZAS.</p>		40'

<b>V. Calma</b>	<p><b>Enseño mi almuerzo saludable:</b> la clase se coloca con su grupo original de 4 y debe enseñar al resto del equipo su almuerzo saludable, identificando si está formado por comida real, buenos procesados o ultraprocesados, y si contiene hidratos de carbono, proteínas, grasas o una combinación de estos. Mientras uno enseña el almuerzo, el resto realiza una coevaluación. Por último, el alumno/a debe decir si cambiaría algún alimento de su almuerzo. <u>Importante:</u> previamente, el alumnado debe enviar al profesor un informe redactado de los alimentos que contiene su almuerzo, indicando los macronutrientes y si contiene comida real, ultraprocesados o buenos procesados.</p>		10'
<p><b>Actividades de Refuerzo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Materiales en Aules:</b> subir vídeos explicativos y contenidos adicionales relacionados con los saberes básicos trabajados en clase, como fases del calentamiento, la ZAS o características de los alimentos, para que puedan revisarlos en su tiempo libre.</li> <li>- <b>Atención personalizada en horario de patio:</b> ofrecer sesiones de refuerzo en el horario de recreo para resolver dudas o reforzar aspectos clave que no hayan quedado claros durante las sesiones.</li> </ul> <p><b>Actividades de Ampliación:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Proyectos individuales:</b> plantear tareas adicionales, como investigar y exponer sobre un tema relacionado con la nutrición o diseñar una tabla de ejercicios que incluya el cálculo de la ZAS.</li> <li>- <b>Retos avanzados:</b> proponer actividades con mayor nivel de dificultad, como incluir desplazamientos más complejos o realizar ejercicios específicos con un número de repeticiones superior al estándar del grupo.</li> </ul>			
<p><b>Observaciones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Asegurar que las actividades sean inclusivas para que ningún alumno/a quede fuera por su nivel inicial o sus características individuales.</li> <li>- Mantener un equilibrio entre el esfuerzo físico y la comprensión teórica para consolidar los saberes básicos.</li> <li>- Reforzar la transferencia de los aprendizajes a su vida diaria, conectando las actividades con hábitos saludables y el entorno.</li> <li>- Promover la conexión de las actividades con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), en especial el ODS 3 (Salud y Bienestar) y el ODS 10 (Reducción de las Desigualdades), resaltando la importancia de adoptar hábitos saludables y fomentar entornos inclusivos.</li> </ul>			

## **VII. CONCLUSIONES**

## 7. CONCLUSIONES

A continuación, se reflexiona y concluye acerca del grado de consecución de cada uno de los objetivos planteados en el presente TFM. Además, se expone la innovación aportada con la propuesta de intervención desarrollada.

En lo que respecta al **OG1**, se considera alcanzado, debido a que se ha elaborado una S.A interdisciplinar mediante el AC, orientada a la mejorara de la condición física y el fomento de hábitos alimentarios saludables en el alumnado de 1.º de ESO. Además, la propuesta se fundamenta en base a estudios e investigaciones actuales extraídas de diferentes bases de datos, por lo que se garantiza su coherencia y aplicabilidad dentro del ámbito educativo. Por otro lado, el **OG2** también se determina cumplido, ya que se ha profundizado en la fundamentación teórica y aplicación del AC como metodología activa. Asimismo, se ha recopilado información acerca de su impacto en la cohesión grupal y en el aprendizaje significativo, justificando la necesidad de su implementación en la Educación Física y mostrando estrategias para su aplicación en el aula.

En cuanto a los objetivos específicos, el **OE1** se establece como logrado, puesto que la S.A posee estrategias específicas de AC orientadas a la mejora de la condición física del alumnado. Su diseño favorece la participación activa y el aprendizaje cooperativo. El **OE2** se considera cumplido también, dado que se han diseñado actividades que integran la Educación Física con la alimentación saludable, promoviendo la reflexión crítica del alumnado acerca de la importancia de adquirir hábitos de vida saludables desde el uso del AC.

Por otro lado, el **OE3** se determina alcanzado, ya que en el marco teórico se exponen los beneficios del AC en el contexto de la Educación Física, con especial atención a su influencia en la mejora de la cohesión grupal, las relaciones interpersonales y la interdependencia positiva. Finalmente, el **OE4** se considera también logrado, ya que se ha desarrollado una propuesta de S.A que facilita un aprendizaje significativo,

buscando que el alumnado pueda aplicar los conocimientos adquiridos más allá del entorno escolar.

Respecto a la **innovación aportada**, el presente trabajo presenta una aproximación novedosa combinando el trabajo de la condición física y la alimentación saludable mediante el AC. Pese a que los beneficios del AC son evidentes, su uso en este tipo de S.A no ha sido apenas explorado por la literatura científica. La estructuración de la S.A conforme a esta metodología proporciona un modelo aplicable en el aula, adaptable a distintos contextos y con posibilidad de ser implementada en un futuro en el aula.

Por todo lo anteriormente mencionado, se puede establecer que los objetivos establecidos han sido alcanzados en su totalidad en lo que respecta al diseño y fundamentación teórica de la propuesta. Sin embargo, queda pendiente su aplicación práctica para corroborar empíricamente su efectividad e impacto en el aprendizaje del alumnado.

**VIII. LIMITACIONES Y  
POSIBILIDADES DE  
PROYECTOS DE  
INVESTIGACIÓN  
EDUCATIVA**

## **8. LIMITACIONES Y POSIBILIDADES DE PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN EDUCATIVA**

La S.A diseñada no ha podido ser implementada debido a que el docente ya tenía planificadas las sesiones en base a sus consideraciones personales. Este hecho ha impedido el uso del AC en la enseñanza de la condición física y la alimentación saludable en 1.º de ESO.

A pesar de esta limitación, el presente TFM abre futuras líneas de investigación educativa. Una de ellas es analizar en profundidad la utilidad del AC en la combinación de la condición física y la alimentación, ya que no hay estudios suficientes que demuestren la eficacia de llevar a cabo estos contenidos de manera conjunta y a través de esta metodología. De hecho, Martín y Jiménez (2021) destacan que, aunque el AC se encuentra en auge, sigue siendo infrautilizado y requiere una mayor investigación.

Otra línea de investigación relevante puede ser continuar explorando el efecto del AC en la motivación y participación del alumnado en Educación Física, sobre todo en aquellos con una menor predisposición a la práctica deportiva. Asimismo, se puede investigar el AC como herramienta inclusiva en Educación Física, evaluando cómo puede facilitar la participación equitativa de todo el alumnado, independientemente de sus características personales.

Por todo ello, a pesar de que la S.A no ha podido aplicarse, las opciones de investigación en torno al AC en Educación Física son variadas y prometedoras. Por tanto, se refuerza la necesidad de continuar explorando sus beneficios a la hora de formar alumnos/as competentes, que sean capaces de transferir a su día a día los hábitos saludables adquiridos en el instituto.

## **IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- Afanador Cruz, S. G., Cataño Marulanda, J. C., Echavarría Arbeláez, B. F., y Fernández Rosero, P. (2021). *Factores asociados a sobrepeso y obesidad infantil* [Bachelor thesis, Medicina]. <https://repositorio.uceva.edu.co/handle/20.500.12993/3082>
- Beleño Gallego, D., Cardona Linares, A. J., y Cenizo Benjumea, J. M. (2024). Propuesta de hibridación del Aprendizaje Cooperativo y el Aprendizaje Basado en Proyectos en Secundaria, a través del entrenamiento de fuerza y según el ODS 3 (Salud y Bienestar). *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 53, 636-650.
- Bores-García, D., Hortigüela-Alcalá, D., Fernandez-Rio, F. J., González-Calvo, G., y Barba-Martín, R. (2021). Research on Cooperative Learning in Physical Education: Systematic Review of the Last Five Years. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 92(1), 146-155.  
<https://doi.org/10.1080/02701367.2020.1719276>
- Borja Andaviza, K. M. (2023). *Calidad de alimentación en el rendimiento de los estudiantes del tercer grado de secundaria de la I.E. Luis Fabio Xammar Jurado – Distrito de Huacho*. <https://repositorio.unjfsc.edu.pe/handle/20.500.14067/8999>
- Carbonero Sánchez, L., Prat Grau, M., y Ventura Vall-Llovera, C. (2023). Enseñar y aprender el deporte a través del aprendizaje cooperativo en Educación Física. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 47, 164-173.
- Carlón, N. M. (2023). *Aprendizaje cooperativo como estrategia para mejorar el rendimiento escolar de los alumnos*.  
<http://rixplora.upn.mx/jspui/handle/RIUPN/139819>
- Casey, A. (2014). Models-based practice: Great white hope or white elephant? *Physical Education and Sport Pedagogy*, 19(1), 18-34.  
<https://doi.org/10.1080/17408989.2012.726977>
- Collins, H., Fawkner, S., Booth, J. N., y Duncan, A. (2018). The effect of resistance  
*Trabajo Final de Máster – Universidad Europea*  
*Presentado por D. Alfredo Soda Garijo*

training interventions on weight status in youth: A meta-analysis. *Sports Medicine - Open*, 4(1), 41. <https://doi.org/10.1186/s40798-018-0154-z>

Constitución Española. (1978, 27 de diciembre). Jefatura del Estado. *Boletín Oficial del Estado*, No 311 [https://www.boe.es/eli/es/c/1978/12/27/\(1\)/con](https://www.boe.es/eli/es/c/1978/12/27/(1)/con)

Decreto 66/2024, de 21 de junio, del Consell, por el que se modifica el Decreto 107/2022, de 5 de agosto, del Consell, de ordenación y currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunitat Valenciana. (2024, 21 de junio). *Diari Oficial de la Generalitat Valenciana*, No 9878. <https://dogv.gva.es/es/resultat-dogv?signatura=2024/6134&L=1>

Decreto 104/2018, de 27 de julio, del Consell, por el que se desarrollan los principios de equidad y de inclusión en el sistema educativo valenciano. (2018, 27 de julio). *Diari Oficial de la Generalitat Valenciana*, No 8356. <https://dogv.gva.es/es/eli/es-vc/d/2018/07/27/104/>

Decreto 107/2022, de 5 de agosto, del Consell, de ordenación y currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunitat Valenciana. (2022, 5 de agosto). *Diari Oficial de la Generalitat Valenciana*, No 9403. <https://dogv.gva.es/es/eli/es-vc/d/2022/08/05/107/vci>

Decreto 108/2022, de 5 de agosto, del Consell, por el que se establecen la ordenación y el currículo de Bachillerato. (2022, 5 de agosto). *Diari Oficial de la Generalitat Valenciana*, No 9404. <https://dogv.gva.es/es/eli/es-vc/d/2022/08/05/108/>

Decret 195/2022, d'11 de novembre, del Consell, d'igualtat i convivència en el sistema educatiu valencià. (2022, 11 de novembre). *Diari Oficial de la Generalitat Valenciana*, No 9471. <https://ceice.gva.es/va/web/inspeccion-educativa/normativa-que-afecta-a-alumnado-y-a-las-familias>

Dimitri, P., Joshi, K., y Jones, N. (2020). Moving more: Physical activity and its positive effects on long term conditions in children and young people. *Archives of Disease*  
*Trabajo Final de Máster – Universidad Europea*  
*Presentado por D. Alfredo Soda Garijo*

*in Childhood*, 105(11), 1035-1040. <https://doi.org/10.1136/archdischild-2019-318017>

Fernández-Río, J. (2017). El Ciclo del Aprendizaje Cooperativo: Una guía para implementar de manera efectiva el aprendizaje cooperativo en educación física (The Cooperative Learning Cycle: a guide to effectively implement cooperative learning in physical education). *Retos*, 32, 264-269.

<https://doi.org/10.47197/retos.v0i32.51298>

Fernández-Río, J. (2021). Aprendizaje cooperativo. A. Pérez-Pueyo, D. Hortigüela-Alcalá, Javier Fernández-Río (Coords), *Los modelos pedagógicos en educación Física: qué, cómo, por qué y para qué*, 26-49.

García-González, L., Santed, M., Escolano-Pérez, E., y Fernández-Río, J. (2023). High-versus low-structured cooperative learning in secondary physical education: Impact on prosocial behaviours at different ages. *European Physical Education Review*, 29(2), 199-214. <https://doi.org/10.1177/1356336X221132767>

García-Hermoso, A., Ramírez-Campillo, R., y Izquierdo, M. (2019). Is Muscular Fitness Associated with Future Health Benefits in Children and Adolescents? A Systematic Review and Meta-Analysis of Longitudinal Studies. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 49(7), 1079-1094. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01098-6>

Garvía Medrano, P. M., García López, L. M., y Fernández Río, J. (2022). *Aprendizaje cooperativo: Materiales curriculares para Educación Secundaria en Educación Física*. Ediciones de la Universidad de Castilla-La Mancha.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=923804>

Gómez, Lorenzo, y Ribes. (2022). *Estudio PASOS*.

<https://gasolfoundation.org/es/estudio-pasos/>

Gutiérrez Ramos, A. (2023). *El uso del aprendizaje cooperativo en la educación física como instrumento de mejora en las habilidades sociales y motivación por la*  
*Trabajo Final de Máster – Universidad Europea*  
*Presentado por D. Alfredo Soda Garijo*

*actividad física*. <http://dspace.umh.es/handle/11000/29557>

Hellin, M., Garcia-Jimenez, J. V., y Garcia-Pellicer, J. J. (2019). Intensity of physical education lessons in children according to the type of activity: Soccer, badminton, aerobics and motor skills. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(1), 603-610.

*Historia del IES Número 1 de Requena – IES Número 1*. (2024).

<https://portal.edu.gva.es/ies1requena/2020/07/05/historia-del-ies-numero-uno-de-requena/>

Jiménez Iglesias, J. M. (2017). *Los hábitos alimentarios en educación física a través de un aprendizaje cooperativo*.

La Asamblea General adopta la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible. (2015, septiembre 25). *Desarrollo Sostenible*.

<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/2015/09/la-asamblea-general-adopta-la-agenda-2030-para-el-desarrollo-sostenible/>

Lancet. (2020). Global burden of 87 risk factors in 204 countries and territories, 1990-2019: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *Lancet (London, England)*, 396(10258), 1223-1249. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30752-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30752-2)

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. (2006, 3 de mayo). Jefatura del Estado. *Boletín Oficial del Estado*, No 106.

<https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2006-7899>

Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. (2020, 29 de diciembre). Jefatura del Estado. *Boletín Oficial del Estado*, No 340.

<https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2020-17264>

López Guillén, R. G., y Taveras Sandoval, J. (2022). *Uso del aprendizaje cooperativo en Trabajo Final de Máster – Universidad Europea Presentado por D. Alfredo Soda Garijo*

educación física y su relación con la responsabilidad individual en estudiantes del nivel secundario. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 43, 1-9.

Martín, G. M., y Jiménez, P. J. (2021). Propuesta metodológica para implantar el aprendizaje cooperativo en las clases de educación física en base a los dominios de acción motriz (Methodological proposal to implement cooperative learning in physical education classes based on motor action doma. *Retos*, 42, 524-534.  
<https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.87860>

Muñiz, J. C. I., García, L. F. G., y Río, J. F. (2017). *Aprendizaje cooperativo: Teoría y práctica en las diferentes áreas y materias del currículum*. Pirámide.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=732085>

*Nuestro centro – IES Número 1*. (2024). <https://portal.edu.gva.es/ies1requena/nuestro-centro/>

Orden 19/2023, de 29 de junio, de la Conselleria de Educación, Cultura y Deporte. (2023, 29 de junio). *Diari Oficial de la Generalitat Valenciana*, No 9631.

[https://ceice.gva.es/es/web/enseanzas-regimen-especial/inicio/-/asset\\_publisher/4nX2EbGpzF9O/content/orden-19-2023-de-29-de-junio-de-la-conselleria-de-educaci%C3%B3n-cultura-y-deporte? com.liferay.asset\\_publisher.web\\_portlet.AssetPublisherPortlet\\_INSTANCE\\_4nX2EbGpzF9O\\_assetEntryId=373101272](https://ceice.gva.es/es/web/enseanzas-regimen-especial/inicio/-/asset_publisher/4nX2EbGpzF9O/content/orden-19-2023-de-29-de-junio-de-la-conselleria-de-educaci%C3%B3n-cultura-y-deporte?com.liferay.asset_publisher.web_portlet.AssetPublisherPortlet_INSTANCE_4nX2EbGpzF9O_assetEntryId=373101272)

Orden 20/2019, de 30 de abril, de la Conselleria de Educación, Investigación, Cultura y Deporte, por la cual se regula la organización de la respuesta educativa para la inclusión del alumnado en los centros docentes sostenidos con fondos públicos del sistema educativo valenciano. (2019, 30 de abril). *Diari Oficial de la Generalitat Valenciana*, No 8540. <https://dogv.gva.es/va/eli/es-vc/o/2019/04/30/20/>

Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Labayen, I., Martínez-Gómez, D., Vicente-Rodríguez, G.,  
*Trabajo Final de Máster – Universidad Europea*  
 Presentado por D. Alfredo Soda Garijo

- Cuenca-García, M., Gracia-Marco, L., Manios, Y., Beghin, L., Molnar, D., Polito, A., Widhalm, K., Marcos, A., González-Gross, M., Kafatos, A., Breidenassel, C., Moreno, L. A., Sjöström, M., Castillo, M. J., y Helena project group. (2014). Health inequalities in urban adolescents: Role of physical activity, diet, and genetics. *Pediatrics*, *133*(4), e884-895. <https://doi.org/10.1542/peds.2013-1665>
- Ortíz, D. C., Gras, M. E., Pinsach, L., Cachón, J., y Colomer, J. (2023). Promoting cooperative and competitive physical education methodologies for improving the launch's ability and reducing gender differences. *Journal of Sport and Health Research*, *15*(3), Article 3. <https://doi.org/10.58727/jshr.94911>
- Ortuondo Bárcena, J. (2021). *Aprendizaje cooperativo en educación física. Efectos de una intervención con futuros docentes de educación física* (p. 1) [Http://purl.org/dc/dcmitype/Text, Universidad del País Vasco - Euskal Herriko Unibertsitatea]. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=287572>
- Pérez Aragón. (2022). Nutrición y adolescencia. *Nutrición Clínica en Medicina*. <https://nutricionclinicaenmedicina.com/nutricion-y-adolescencia/>
- Pérez-Pueyo, Á., Hortigüela-Alcalá, D., Fernández-Río, J., Pérez-Pueyo, Á., Hortigüela-Alcalá, D., y Fernández-Río, J. (2021). Los modelos pedagógicos en educación física: Qué, cómo, por qué y para qué. En *Los modelos pedagógicos en educación física: Qué, cómo, por qué y para qué*. Universidad de León. <https://investigacion.ubu.es/documentos/6215d22057bb9051f90b7bf5?lang=gl>
- Polvi, S., y Telama, R. (2000). The Use of Cooperative Learning as a Social Enhancer in Physical Education. *Scandinavian Journal of Educational Research*, *44*(1), 105-115. <https://doi.org/10.1080/713696660>
- Prihadi, K., Hairul, N. I., y Hazri, J. (2010). Students' self-esteem and their perception of teacher behavior: A study of between-class ability grouping. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*. Número 21 Vol.8 (2), 1 de septiembre de  
*Trabajo Final de Máster – Universidad Europea*  
*Presentado por D. Alfredo Soda Garijo*

2010. <https://doi.org/10.25115/ejrep.v8i21.1395>

Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria. (2022, 29 de marzo). Jefatura del Estado. *Boletín Oficial del Estado*, No 76.

<https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2022-4975>

Resolución de 22 de julio de 2024, del secretario autonómico de Educación, por la que se aprueban las instrucciones para la organización y el funcionamiento de los centros que imparten Educación Infantil de segundo ciclo y Educación Primaria durante el curso 2024-2025. (2024, 22 de julio). *Diari Oficial de la Generalitat Valenciana*, No 9902. <https://dogv.gva.es/es/resultat-dogv?signatura=2024/7634>

Rivera-Pérez, S., Fernandez-Rio, J., y Gallego, D. I. (2021). Uncovering the Nexus Between Cooperative Learning Contexts and Achievement Goals in Physical Education. *Perceptual and Motor Skills*, 128(4), 1821-1835.

<https://doi.org/10.1177/00315125211016806>

Rivera-Pérez, S., León-Del-Barco, B., Fernandez-Rio, J., González-Bernal, J. J., y Iglesias Gallego, D. (2020). Linking Cooperative Learning and Emotional Intelligence in Physical Education: Transition across School Stages. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(14), 5090.

<https://doi.org/10.3390/ijerph17145090>

Robinson, K., Riley, N., Owen, K., Drew, R., Mavilidi, M. F., Hillman, C. H., Faigenbaum, A. D., Garcia-Hermoso, A., y Lubans, D. R. (2023). Effects of Resistance Training on Academic Outcomes in School-Aged Youth: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 53(11), 2095-2109. <https://doi.org/10.1007/s40279-023-01881-6>

Rodríguez, Barriopedro, García, Bermejo, Sanz, Ruano, Lozano, y Remón. (2024).

*Actividades físicas y deportivas para las adolescentes: Necesidad, barreras y*  
*Trabajo Final de Máster – Universidad Europea*  
*Presentado por D. Alfredo Soda Garijo*

*recomendaciones*. Fundación MAPFRE.

<https://www.fundacionmapfre.org/publicaciones/todas/deportes-para-adolescentes/>

Ruiz Omeñaca. (2017). *Aprendizaje Cooperativo en educación física. de la teoría a la práctica en situaciones motrices*. [https://libreria.sanpablo.es/libro/aprendizaje-cooperativo-en-educacion-fisica\\_161832](https://libreria.sanpablo.es/libro/aprendizaje-cooperativo-en-educacion-fisica_161832)

Saborit, J. A. P., y Hernández, P. N. (2009). Influencia del aprendizaje cooperativo en educación física. *Revista Iberoamericana de Educación*, 49(4), Article 4.  
<https://doi.org/10.35362/rie4942085>

Sánchez-Hernández, N., Martos-García, D., Soler, S., y Flintoff, A. (2018). Challenging gender relations in PE through cooperative learning and critical reflection. *Sport, Education and Society*, 23(8), 812-823.  
<https://doi.org/10.1080/13573322.2018.1487836>

Silva, J. de D. A. (2005). *Aprendizaje cooperativo*. U. Pedagógica Nacional.

Slavin, R. E., y Johnson, R. T. (1999). *Aprendizaje cooperativo: Teoría, investigación y práctica*. Aique Buenos Aires.  
[https://www.academia.edu/download/56100990/IMPORTANTEAprendizaje\\_Cooperativo\\_\\_Investigacion\\_\\_teoria\\_y\\_practica\\_Slavin.pdf](https://www.academia.edu/download/56100990/IMPORTANTEAprendizaje_Cooperativo__Investigacion__teoria_y_practica_Slavin.pdf)

Smith, J. J., Eather, N., Morgan, P. J., Plotnikoff, R. C., Faigenbaum, A. D., y Lubans, D. R. (2014). The health benefits of muscular fitness for children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 44(9), 1209-1223. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0196-4>

Toapanta, F. E. Q. (2023). El aprendizaje cooperativo como método de enseñanza en la educación física: Revisión sistemática. *Dominio de las Ciencias*, 9 (3), Article 3.  
<https://doi.org/10.23857/dc.v9i3.3660>

Van Ryzin, Mark y Roseth, Cary. (2019). *Aggressive Behavior / Behavioral Science*  
*Trabajo Final de Máster – Universidad Europea*  
*Presentado por D. Alfredo Soda Garijo*

*Journal | Wiley Online Library.*

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/ab.21858>

Velázquez Callado, C. (2013). *Análisis de la implementación del aprendizaje cooperativo durante la escolarización obligatoria en el área de educación física*

[[Http://purl.org/dc/dcmitype/Text](http://purl.org/dc/dcmitype/Text), Universidad de Valladolid].

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=132223>

Velázquez Callado, C. (2015). Enfoques y posibilidades del aprendizaje cooperativo.

*Tándem: Didáctica de la educación física*, 50, 25-31.

Velázquez Callado, C. (2018). El aprendizaje cooperativo en educación física:

Planteamientos teóricos y puesta en práctica. *Acciónmotriz*, 20 (Periodicidad semestral / Enero / Junio / 2018), 7-16.

Zhou, T., Wang, H., y Li, D. (2023). Focusing on the value of cooperative learning in physical education: A bibliometric analysis. *Frontiers in Psychology*, 14,

1300986. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1300986>

Zwolski, C., Quatman-Yates, C., y Paterno, M. V. (2017). Resistance Training in Youth:

Laying the Foundation for Injury Prevention and Physical Literacy. *Sports Health*, 9(5), 436-443. <https://doi.org/10.1177/1941738117704153>

# **ANEXOS**

## ANEXO I. Ficha sesión 6

RESISTENCIA AERÓBICA CON COMBAS							NOTA FINAL RETO
GRUPO:	ALUMNO/A EJECUTOR/A:						
	ALUMNO/A OBSERVADOR/A:						
<b>INSTRUCCIONES</b>							
<p><b>EJECUTOR/A:</b> debes conseguir los 10 retos que aparecen al final de la hoja. Cada vez que logres un reto, debes dar una vuelta a la distancia establecida por el docente, manteniendo el ritmo y sin parar. Una vez dada la vuelta, tienes que tomar tus pulsaciones mientras descansas. De este modo, conseguirás 1 punto y podrás pasar al siguiente reto, pero ¡CUIDADO! Debes tener en cuenta que las multas restan 0.25 puntos cada una.</p> <p><b>OBSERVADOR/A:</b> tu objetivo es controlar las multas de tu compañero/a ejecutor/a. Para ello, debes verificar que haga los saltos seguidos, observar si recorta distancia, anotar si mantiene el ritmo durante la carrera y registrar la FC, comprobando si se encuentra dentro de la ZAS.</p>							
ALUMNO/A EJECUTOR/A				NOTA FINAL RETOS			
RETOS	MULTAS					TOTAL MULTAS	NOTA RETO
	¿Ejecuta los saltos seguidos?	¿Recorta distancia?	¿Mantiene el ritmo durante la carrera?	FC	¿Está en la ZAS?		
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
<b>SALTOS A LA COMBA</b>							
RETO 1	Saltos básicos. 20 saltos.						
RETO 2	Saltos alternando el pie de apoyo. 10 saltos.						
RETO 3	Saltos a la pata coja pierna derecha. 6 saltos.						
RETO 4	Saltos a la pata coja con pierna izquierda. 6 saltos.						
RETO 5	Saltos con pies juntos hacia delante y hacia detrás. 10 saltos.						
RETO 6	Saltos con pies juntos lateralmente. 10 saltos.						
RETO 7	Saltos abriendo y cerrando piernas. 8 saltos.						
RETO 8	Saltos en tijera, es decir, una pierna delante a la vez que otra atrás. 6 saltos.						
RETO 9	Saltar mientras se da una vuelta de 360°.						
RETO 10	Realizar un doble salto.						

## ANEXO II. Cuestionario inicial/final de la S.A

<b>CUESTIONARIO INICIAL/FINAL</b>			
<b>Curso:</b>			
<b>Nombre:</b>			
<b>Marca con una "X"</b>	<b>Estoy de acuerdo</b>	<b>Puede ser, no estoy segur@</b>	<b>No estoy de acuerdo</b>
Mi condición física es buena			
Realizo al menos 7 horas semanales de ejercicio físico			
Me gusta hacer ejercicio físico			
No suelo comer comida basura			
Como al menos 3 piezas de fruta al día			
La práctica de actividad física no es tan importante			
No pasa nada por comer habitualmente productos ultraprocesados (chuches, bollycaos, galletas de chocolate, etc)			
Disfruto la asignatura de Educación Física			

### ANEXO III. Rúbrica de autoevaluación y heteroevaluación del calentamiento general

<b>S.8 AUTOEVALUACIÓN Y HETEROEVALUACIÓN DEL CALENTAMIENTO GENERAL</b>		<b>Nombre: Curso:</b>	
<b>Criterios de evaluación</b>	<b>2 puntos</b>	<b>1 punto</b>	<b>0,5 puntos</b>
Estructura del calentamiento	Está formado por las 3 fases: activación cardiorrespiratoria (trote suave, juegos que incluyan movimiento...), movilidad articular y estiramientos.	Falta una de las tres fases del calentamiento.	Falta más de una fase o el calentamiento no sigue una estructura clara.
Orden lógico	Los ejercicios siguen un orden adecuado según la fase correspondiente.	Hay algunos errores en la secuencia de los ejercicios.	No hay un orden lógico en la realización de los ejercicios.
Movilidad articular	Se realiza movilidad articular de todas las articulaciones del cuerpo.	Se omiten algunas articulaciones en la movilidad articular.	No se realiza movilidad articular o es insuficiente.
Variedad de ejercicios	Se incluyen ejercicios diferentes a los vistos en clase durante las distintas fases.	Se repiten la mayoría de los ejercicios vistos en clase.	No se introducen ejercicios nuevos, solo se usan los vistos en clase.
Coordinación del grupo	Todo el grupo realiza el calentamiento de manera coordinada.	Hay algunos momentos de descoordinación en el grupo.	No hay coordinación en el grupo durante el calentamiento.
Atención y concentración	Todo el grupo se encuentra concentrado y no se despista durante la realización del calentamiento.	Hay algunas distracciones durante el calentamiento.	Hay falta de concentración generalizada.
Duración	El calentamiento dura entre 10 y 15 minutos.	El calentamiento dura menos de 10 minutos o más de 15.	El calentamiento dura menos de 5 minutos o más de 20.
Presentación escrita	El calentamiento es entregado sin faltas de ortografía, con dibujos y márgenes adecuados.	Tiene algunas faltas de ortografía o le faltan dibujos/márgenes.	Presenta muchas faltas de ortografía y no incluye dibujos ni márgenes.
Nota total → (Suma de puntuación x 10) / 16 =			

## ANEXO IV. Rúbrica de autoevaluación de la ZAS

<b>S.8 AUTOEVALUACIÓN DE LA ZAS Y ACTITUD DURANTE LA SESIÓN</b>				
<b>ZONA DE ACTIVIDAD SALUDABLE (ZAS)</b>	<b>Nivel Máximo (5 puntos)</b>	<b>Nivel Intermedio (3 puntos)</b>	<b>Nivel Mínimo (1 punto)</b>	<b>PUNTUACIÓN</b>
	5 puntos: sé calcular mi frecuencia cardíaca (FC) y he logrado mantenerme dentro (120-160 ppm), registrando correctamente los datos.	3 punto: he calculado mi FC correctamente, pero no he logrado mantenerme dentro de la ZAS durante la carrera continua.	1 puntos: no he conseguido calcular mi FC, por lo que no sé si he estado dentro de la ZAS	
<b>PUNTUACIÓN TOTAL</b>				

## ANEXO V. Rúbrica de coevaluación y heteroevaluación del almuerzo saludable

<b>S.8 COEVALUACIÓN/HETEROEVALUACIÓN DEL ALMUERZO SALUDABLE</b>					
<b>DESCRIPCIÓN DEL ALMUERZO</b>	<b>Excelente</b>	<b>Bien</b>	<b>Regular</b>	<b>Carece de sentido</b>	<b>PUNTUACIÓN</b>
	5 puntos: el alumno/a identifica correctamente todos los alimentos de su almuerzo como ultraprocesados, buenos procesados o comida real. Además, argumenta de manera precisa y fluida si el almuerzo contiene hidratos de carbono, grasas, proteínas o varias de estas.	4 puntos: el alumno/a identifica la mayoría de los alimentos correctamente, aunque comete un error en la clasificación o argumentación sobre si el almuerzo contiene hidratos de carbono, grasas, proteínas o varias de estas.	2,5 puntos: el alumno/a comete varios errores en la clasificación de los alimentos y no argumenta de manera clara si el almuerzo contiene hidratos de carbono, grasas, proteínas o varias de estas.	1 punto: el alumno/a no es capaz de identificar las características de su desayuno.	
<b>¿ES SALUDABLE EL ALMUERZO?</b>	5 puntos: el almuerzo no contiene ningún ultraprocesado y contiene al menos un elemento de comida real.	4 puntos: el almuerzo no contiene ningún ultraprocesado.	2,5 puntos: el almuerzo contiene un alimento ultraprocesado.	1 punto: el almuerzo no es saludable, ya que está formado únicamente por ultraprocesados.	
<b>PUNTUACIÓN TOTAL</b>					

## ANEXO. VI. Lista de control diaria

LISTA CONTROL DIARIA												Curso:												
Alumn@	Ayuda a sus compañer@s						Trae ropa adecuada						Respeto el material						Adecuado control de emociones y resolución dialogada					
Alumno/a 1																								
Alumno/a 2																								
Alumno/a 3																								
Alumno/a 4																								
Alumno/a 5																								
Alumno/a 6																								
Alumno/a 7																								
Alumno/a 8																								
Alumno/a 9																								
Alumno/a 10																								
Alumno/a 11																								
Alumno/a 12																								
Alumno/a 13																								
Alumno/a 14																								
Alumno/a 15																								
Alumno/a 16																								
Alumno/a 17																								
Alumno/a 18																								
Alumno/a 19																								
Alumno/a 20																								
Alumno/a 21																								
Alumno/a 22																								
Alumno/a 23																								
Alumno/a 24																								

## ANEXO VII. Carné saludable



## ANEXO VIII. Escala estimativa de la sesión 5

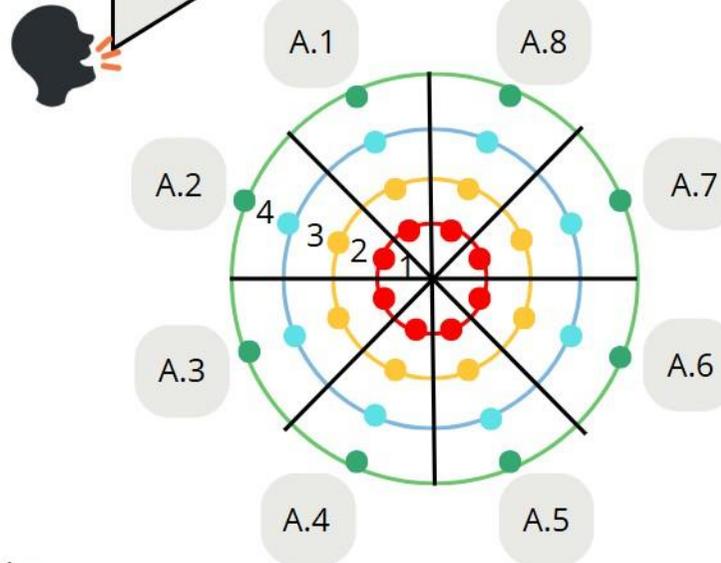
S.5. COEVALUACIÓN DE LA SESIÓN	Alumno/a:	Alumno/a:	Alumno/a:	Alumno/a:
Puntuad los ítems de abajo en base a los siguientes criterios: <b>Siempre: 4, Muchas veces: 2'5, Pocas veces: 1 y Nunca: 0</b>	<b>Siempre</b>	<b>Muchas veces</b>	<b>Pocas veces</b>	<b>Nunca</b>
Ha escuchado y valorado las ideas de sus compañeros/as sin interrumpir mientras hablaban				
Ha animado a los compañeros durante la realización de las actividades				
Ha aportado ideas de utilidad para resolver las distintas actividades, se notaba que conocía las características de los alimentos				
Ha permanecido centrado sin distraerse con otras cosas				
Se ha comportado de forma respetuosa sin molestar al resto del equipo				
Ha gestionado sus emociones negativas y no se ha enfadado con el resto del equipo				
Se ha esforzado al máximo, siendo una pieza clave para alcanzar el éxito del equipo				
Si 28 puntos es un 10, calculad cuál es vuestra nota con una regla de 3. <b>Nota:</b>				
<b>Nota base (70% de la nota obtenida) = ___ + puntos a repartir (30% de la nota base x nº alumn@s) = ___:</b>				
¿Alguna sugerencia para mejorar la sesión de hoy? Si la tenéis, escribidla en la parte de detrás.				

**ANEXO IX. Rúbrica y diana de coevaluación y autoevaluación de la sesión 7**

<b>S.7.RÚBRICA PARA COMPLETAR LA DIANA DE AUTOEVALUACIÓN Y COEVALUACIÓN. PRUEBAS FÍSICAS.</b>				
<b>ASPECTO EVALUADO</b>	<b>Excelente (4 puntos)</b>	<b>Bien (3 puntos)</b>	<b>Regular (2 puntos)</b>	<b>Queda mucho por mejorar (1 punto)</b>
<b>A.1 Esfuerzo personal</b>	Mostró el máximo esfuerzo en todas las pruebas, con actitud positiva y constancia.	Mostró un buen esfuerzo en la mayoría de las pruebas, con pequeños momentos de menor intensidad.	Su esfuerzo fue intermitente, en varias pruebas no dio lo mejor de sí mismo.	Mostró escaso esfuerzo en las pruebas, realizándolas sin ganas.
<b>A.2 Colaboración en el equipo</b>	Fue proactivo/a ayudando al grupo, repartiendo roles de manera justa y garantizando un trabajo fluido.	Colaboró bien con el grupo, aunque en ocasiones dependió de otros miembros del equipo para la organización.	Su colaboración fue limitada, solo siguió las instrucciones del resto sin aportar casi al equipo.	No colaboró adecuadamente, desorganizando al grupo o delegando todas las tareas sin escuchar al resto.
<b>A.3 Rotación de roles</b>	Respetó la rotación de roles, desempeñando todas las funciones con compromiso y ayudando a mantener el orden.	Rotó los roles correctamente, aunque necesitó alguna indicación para cumplir sus funciones adecuadamente.	Participó en la rotación de roles, pero mostró poca implicación en algunas ocasiones.	No respetó la rotación de roles o abandonó sus responsabilidades en algún momento.
<b>A.4 Atención a la técnica de las pruebas</b>	Mostró gran atención a la técnica, ayudando con correcciones respetuosas y útiles.	Prestó atención a la técnica, pero sus correcciones fueron puntuales y poco detalladas.	Prestó poca atención a la técnica y no ayudó a corregir errores de sus compañeros.	Ignoró la ejecución técnica y no hizo observaciones útiles ni constructivas.
<b>A.5 Animación y feedback</b>	Fue constante animando, ofreciendo en todo momento un feedback claro, motivador y constructivo.	Animó de forma adecuada y ofreció feedback útil en varias ocasiones.	Animó esporádicamente y ofreció poco feedback útil o claro.	No animó ni dio feedback a los compañeros durante las pruebas.
<b>A.6 Concentración y autonomía dentro del equipo</b>	En todo momento conocía que debía de hacer.	Casi siempre conocía que debía de hacer, menos en alguna ocasión puntual.	Pocas veces sabía que debía de hacer y necesitaba la ayuda constante de sus compañeros para guiarle.	Se mostraba perdido, sin saber que hacer, necesitaba constantemente que el equipo le guiara.
<b>A.7 Respeto y actitud</b>	Mantuvo una actitud respetuosa y positiva con	Fue respetuoso/a en general, aunque en algunos	Mostró una actitud pasiva o poco comprometida en	Mostró una actitud negativa o irrespetuosa que afectó al

	todos los compañeros, valorando sus aportaciones constantemente.	momentos su actitud fue mejorable.	algunas partes de la actividad.	desarrollo de la actividad grupal.
<b>A.8 Participación activa en las pruebas</b>	Participó activamente en todas las pruebas, contribuyendo de forma constante al desarrollo de la sesión.	Participó adecuadamente en la mayoría de las pruebas, aunque con algún momento de menor implicación.	Su participación fue irregular, con periodos de baja implicación.	Su participación fue mínima, limitándose a cumplir de forma superficial con las actividades asignadas.

En base a la rúbrica y teniendo en cuenta la puntuación de la diana, marca y une los puntos que consideras que has obtenido en cada aspecto a evaluar. El resto del grupo también marcará los que ellos consideren que mereces.



Nombre:  
Integrantes del grupo:  
Curso:

### ANEXO X. Registro anecdótico

<b>REGISTRO ANECDÓTICO</b>	
<b>Alumno/a:</b>	<b>Fecha:</b>
<b>Curso:</b>	<b>Hora:</b>
<b>Actividad que se estaba realizando</b>	
<b>Descripción del suceso</b> (acciones, palabras o comportamiento del alumn@):	<b>Análisis de la situación observada</b> ¿Cómo influyó este suceso en el aprendizaje o la dinámica grupal/ individual? ¿Qué acciones inmediatas se tomaron en respuesta? ¿Qué ajustes o estrategias podrían aplicarse para mejorar futuras intervenciones?